Zahorneanu Valentin

Scriere cursivă rapidă

CAIET DE PRACTICĂ

partea 1

Iași, România

09. 04. 2026

Reproducerea imaginilor, diagramelor,
textelor și videoclipurilor
asociate acestei lucrări este interzisă,
deoarece sunt
proprietatea autorului.

Zahorneanu Valentin

Zahorneanu

Cuprins

Introducere.....(4)

18 exerciții de încălzire.....(6)

Elipsa.....(24)

Literele mici.....(26)

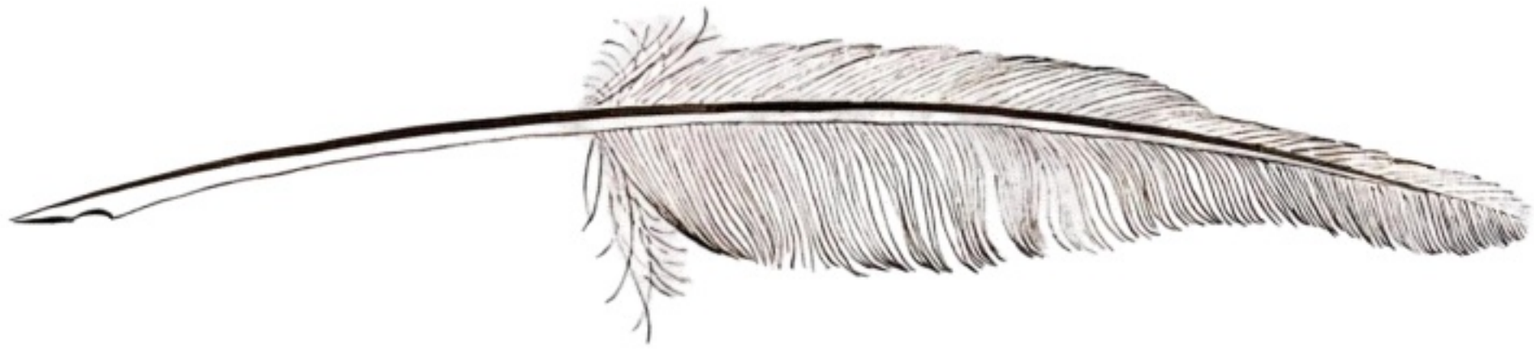
Grupul 1- i, u, w, e, c, s, r.....(27)

Grupul 2- n, m, v, o, a, x.....(41)

Grupul 3- t, p, d, q.....(53)

Grupul 4- l, b, h, k.....(61)

Grupul 5- j, y, g, z, f.....(69)



INTRODUCERE

Hârtia.

Recomand imprimarea acestui document PDF color, pe hârtie de 80 g/m², format A4, pe o singură față. Colile vor fi legate pe marginea superioară scurtă cu un arc metalic.

Poziția caietului de lucru.

Indiferent de unghiul în care sunt înclinate exercițiile prezentate, caietul de lucru va fi plasat drept în fața ta. Dacă își schimbă poziția în timp ce lucrezi exercițiile, îl vei readuce în poziția inițială.

Instrumentele de scris.

Toate exercițiile următoare vor fi desenate, obligatoriu, doar cu ajutorul unui creion mecanic de 0,5 mm. Se utilizează mine de creion de calibru 2B. Lungimea minei de creion nu va fi nici mai mare, nici mai mică decât cea rezultată din 3 apăsări ale mecanismului creionului. Dacă mina se rupe, înseamnă că ai apăsat creionul prea tare pe hârtie.

Propulsează mina apăsând încă de trei ori pe mecanismul creionului și continuă lucrul.

Mișcarea brațului.

Nici antebrațul nu trebuie să atingă biroul, nici degetele nu trebuie să atingă hârtia în timp ce rezolvi exercițiile. Cu alte cuvinte, întregul braț trebuie să fie în aer, deasupra biroului. Ține spatele drept și umerii la același nivel. Fii conștient de poziția corpului în permanență. Acest lucru este mult mai important decât scrisul în sine.

Cum să exersezi.

În timpul rezolvării exercițiilor, creionul nu va fi îndepărtat deloc de pe hârtie, decât după finalizarea fiecărui exercițiu. Vei efectua

20 de repetări în direcția indicată de săgeată. Încearcă să menții liniile creionului în interiorul spațiului fiecărui exercițiu. Ține creionul pe loc timp de două secunde înainte de a schimba direcția indicată prin săgeți. La pagina 23 vei completa pe orizontală, de la stânga la dreapta fiecare rând de exerciții, apoi vei trece la următorul rând.

Înregistrarea progresului.

Vei nota în partea de sus data, ziua și ora la care vei finaliza exercițiul, pentru a te încuraja să continui antrenamentul și în următoarea zi.

Pauza și recuperarea.

Exercițiile de încălzire trebuie să te pregătească pentru capitolul de scriere a literelor. Executarea acestor exerciții te va face să simți că mușchii umărului se încălzesc la propriu. Dacă în loc de această ușoară senzație de încălzire simți că te doare umărul sau spatele, ia o pauză de fiecare dată când simți nevoia. Nu te forța să termini exercițiul dacă ți-ai depășit limita de răbdare. Păstrează-ți calmul și consecvența. Ia creionul în fiecare zi și continuă să lucrezi de unde ai rămas.

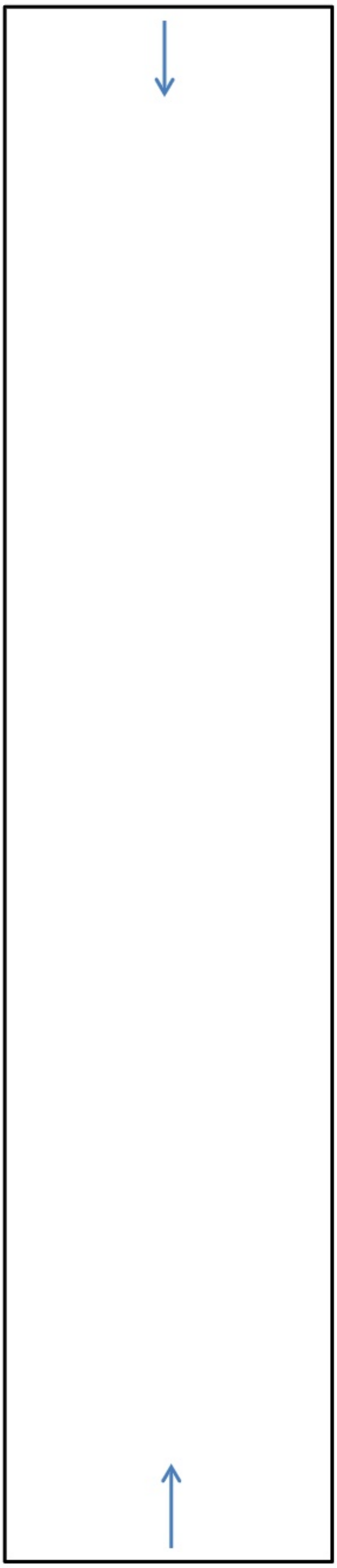
Așteptări.

După finalizarea tuturor exercițiilor propuse în acest caiet, vei putea:

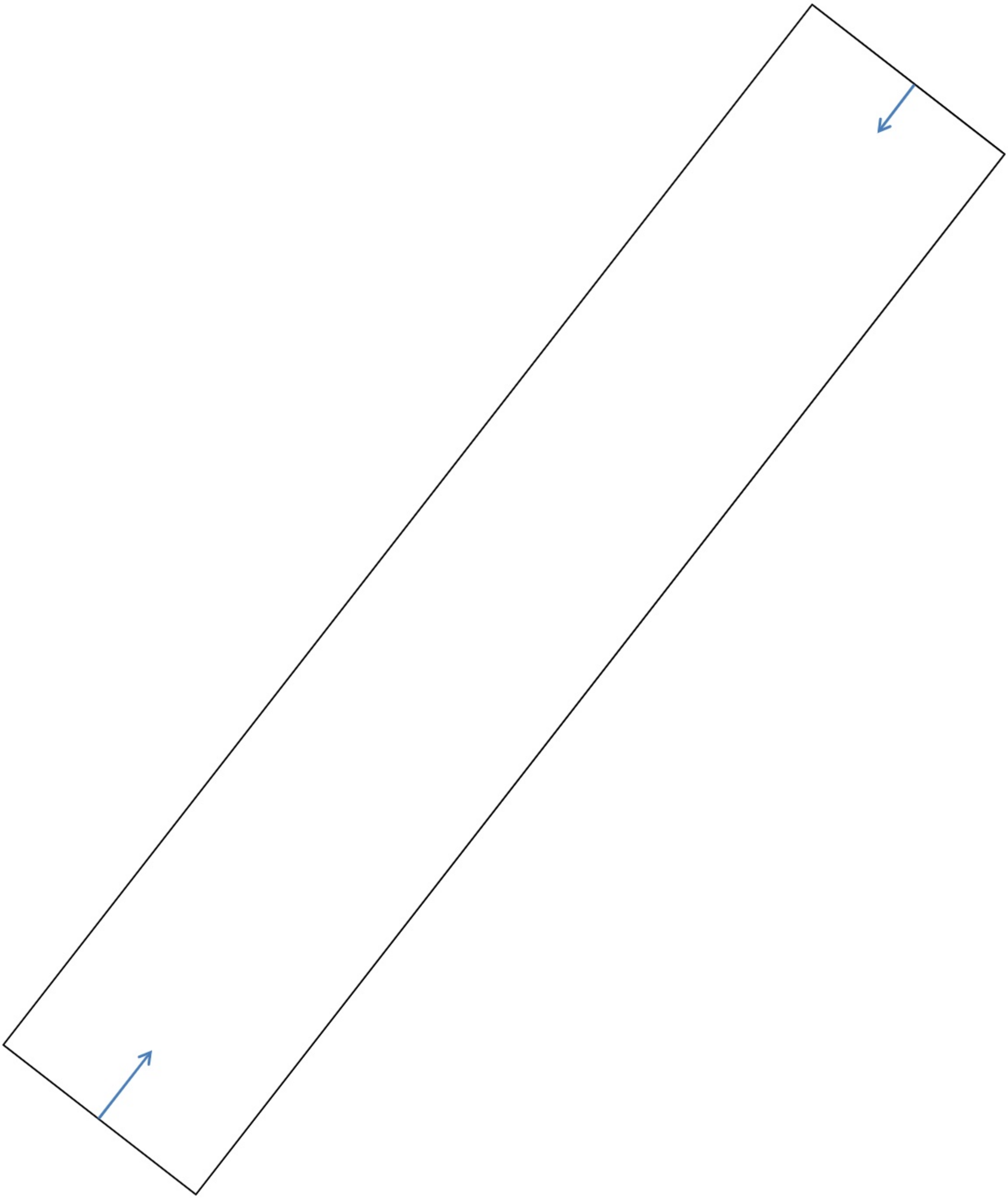
- trasa litere mici la scară mare, pe hârtie A4;
- mișca brațul în funcție de ritmul de scriere al fiecărei litere;
- obține mai multă libertate de mișcare pentru întregul braț în timpul scrisului;
- controla mușchii umărului și antebrațului implicați în scrierea cursivă rapidă;
- controla presiunea exercitată cu instrumentul de scris asupra hârtiei.

Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

18 EXERCIȚII DE ÎNCĂLZIRE

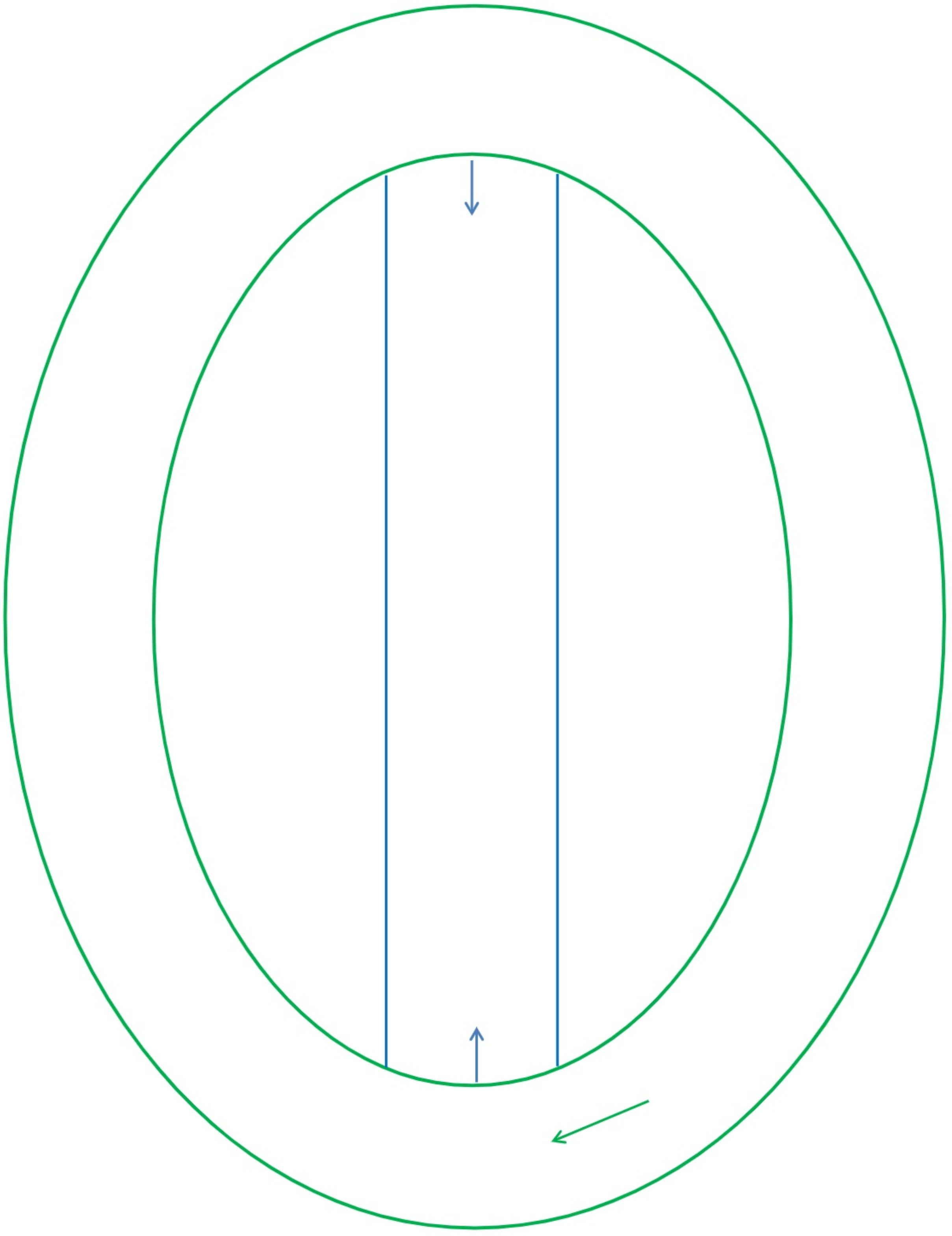


Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

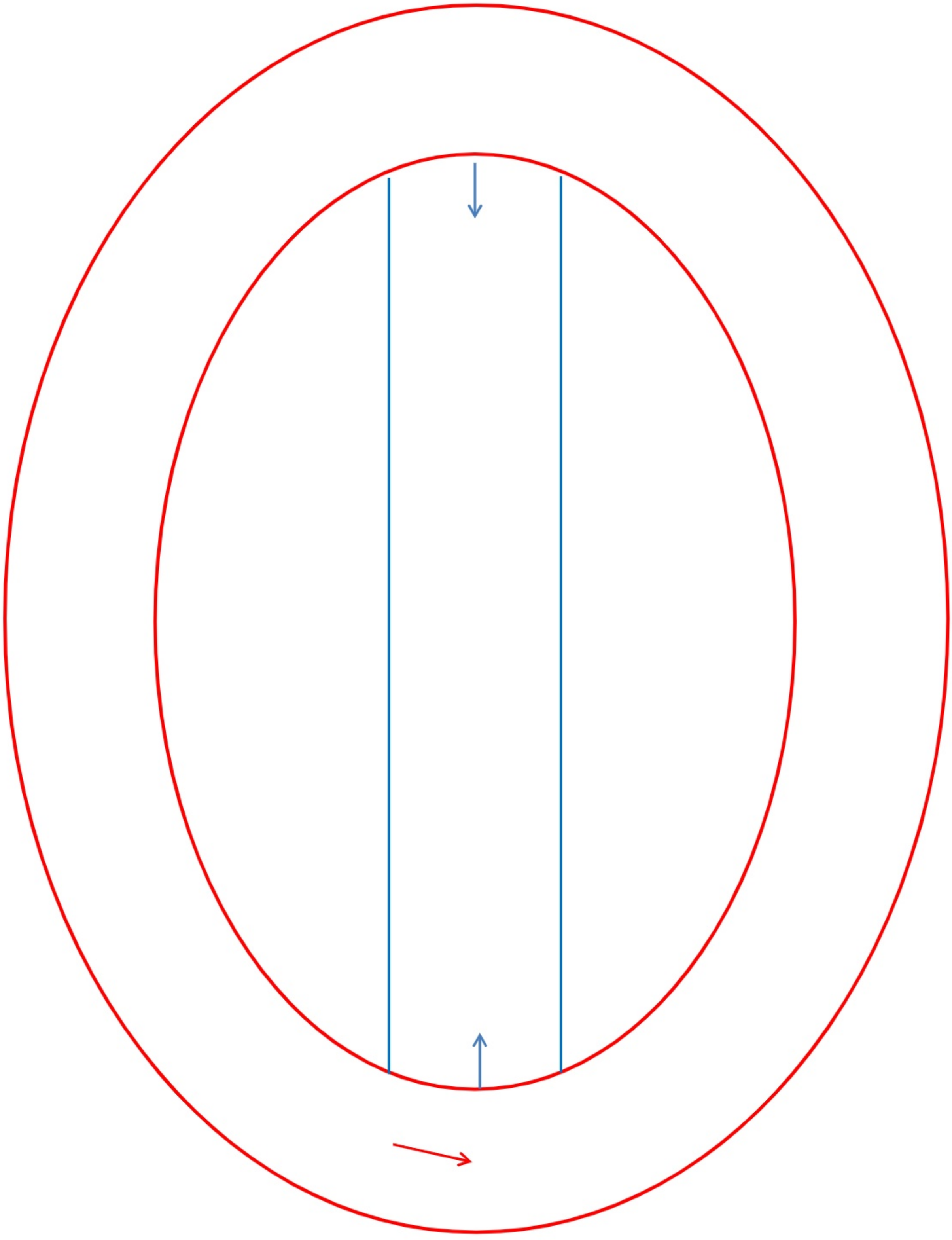


Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

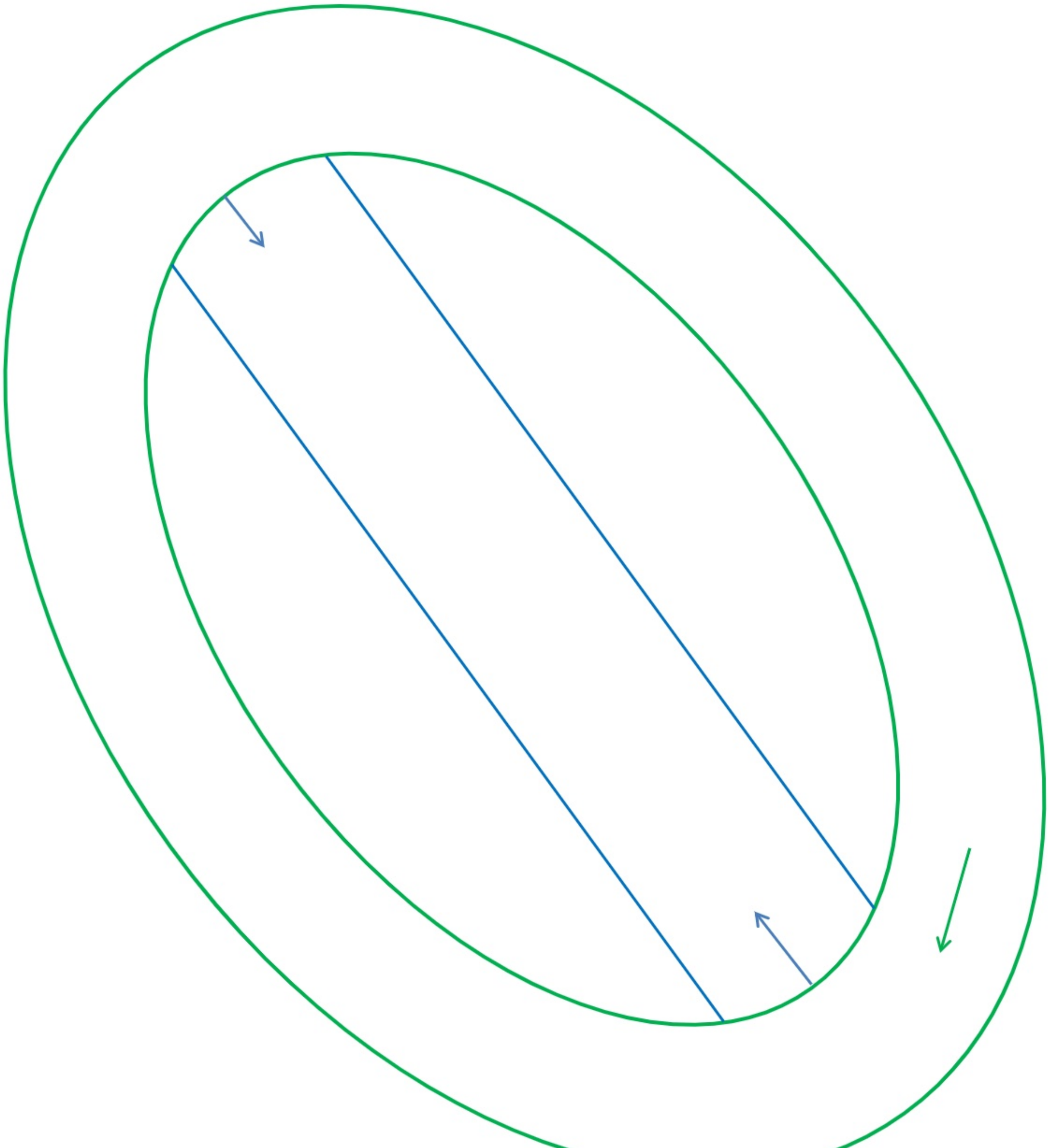
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



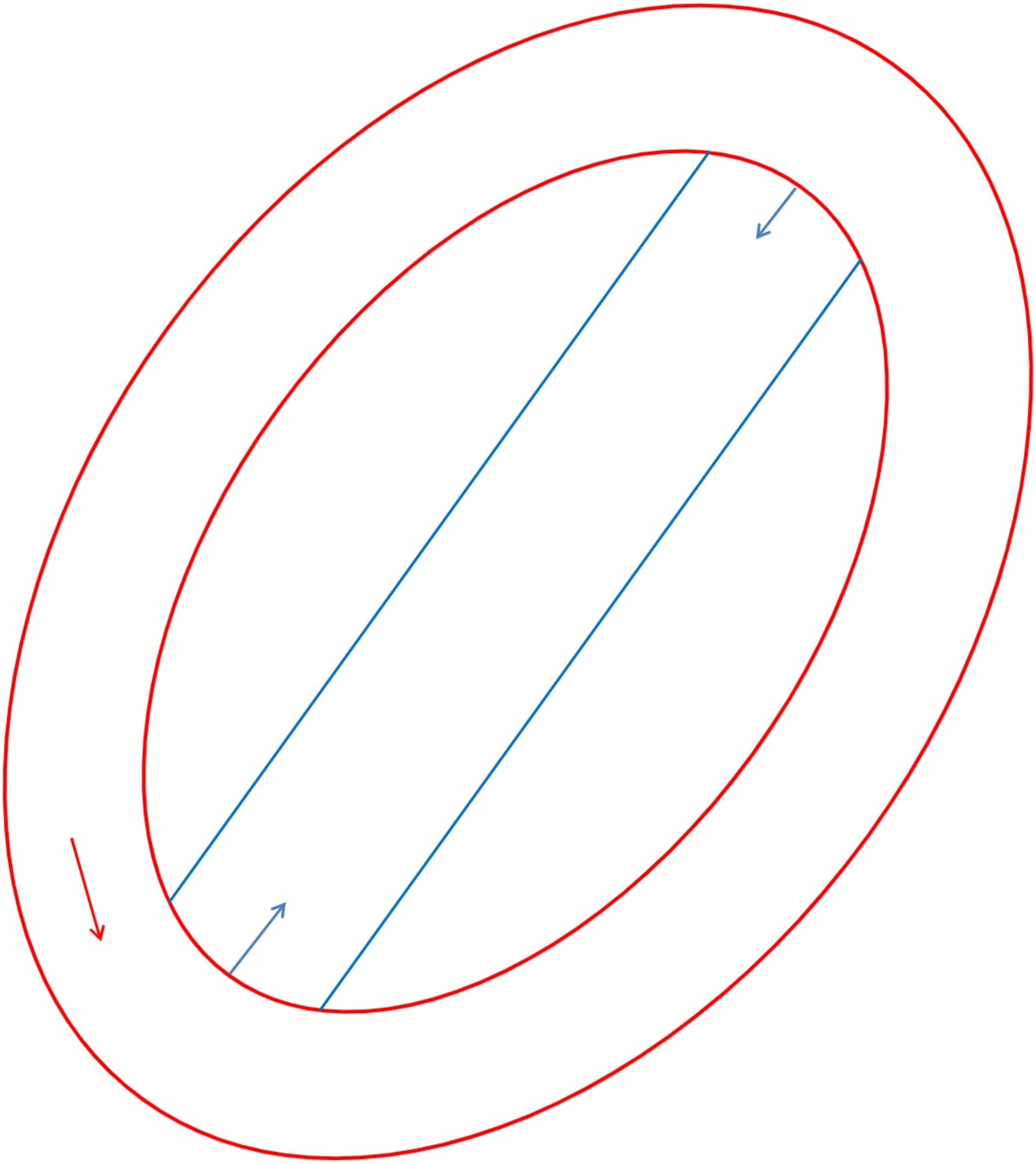
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



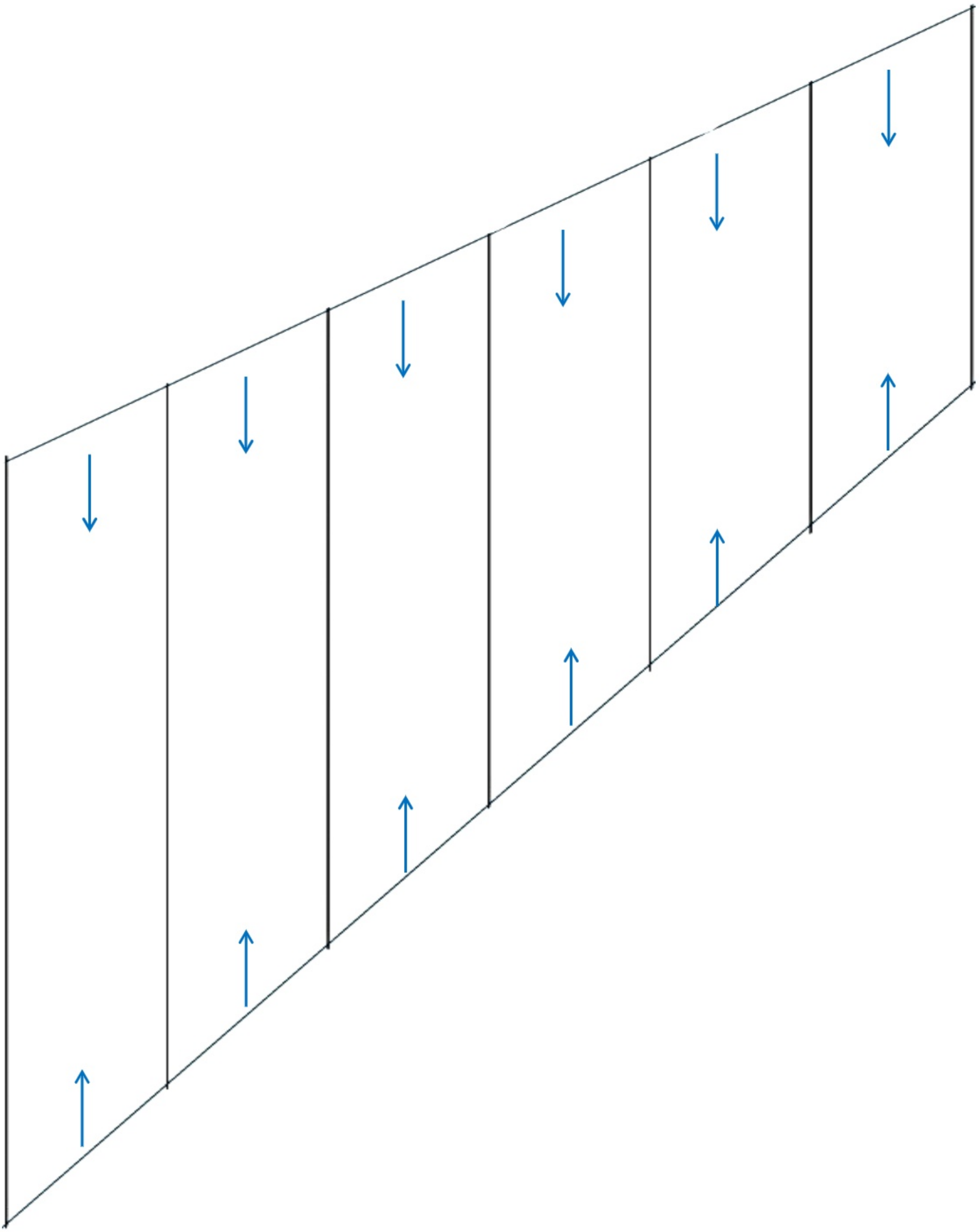
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



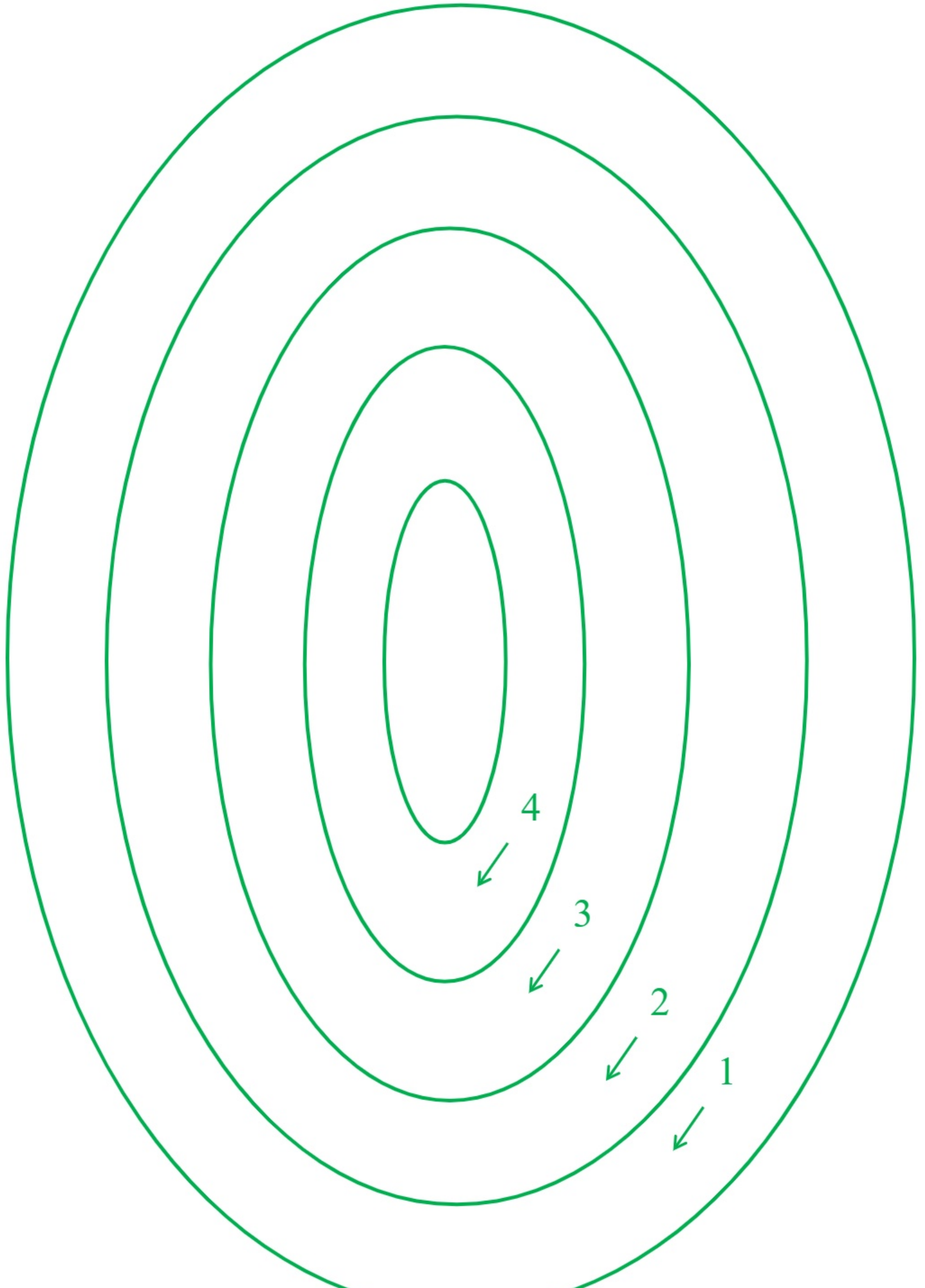
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



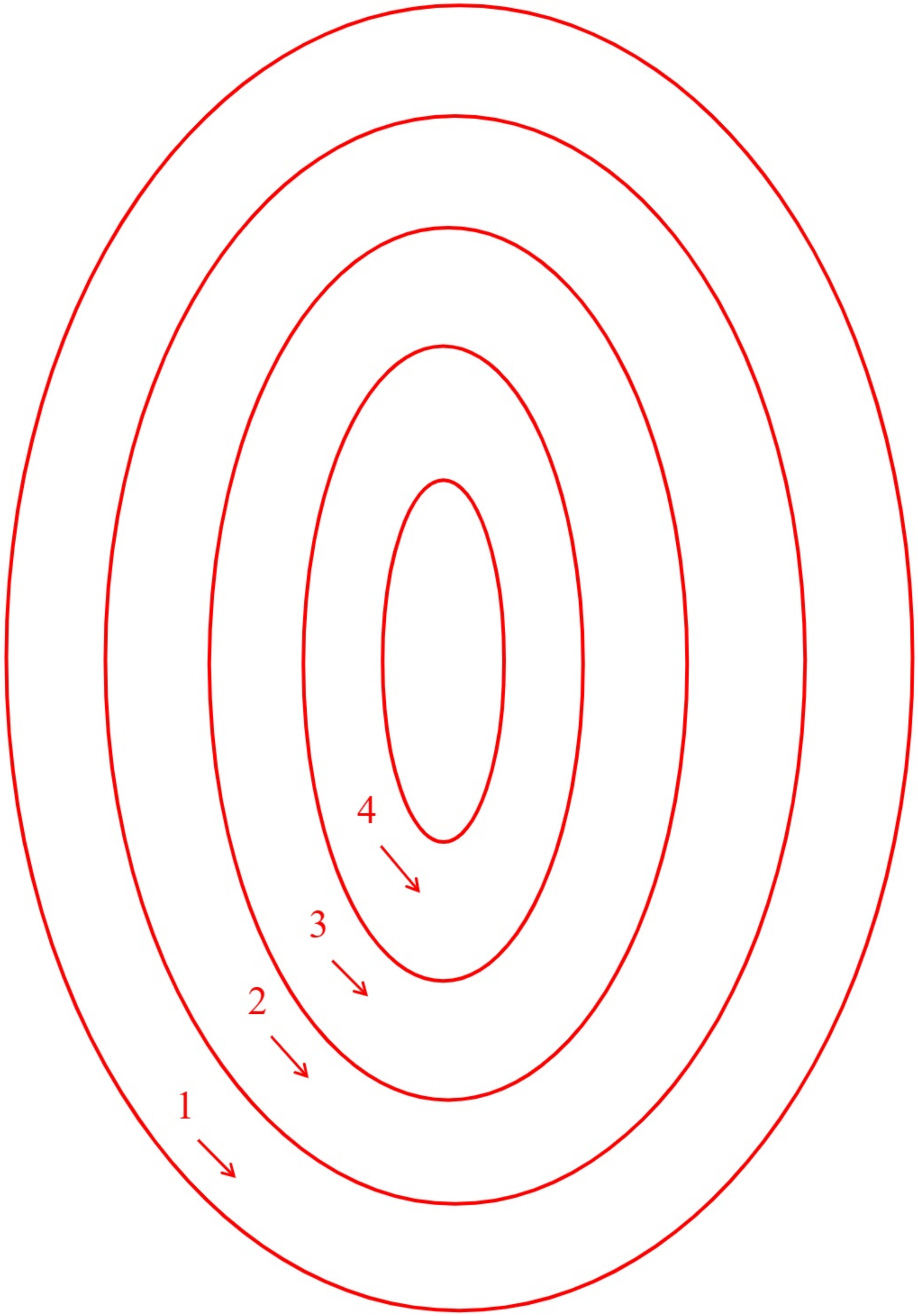
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



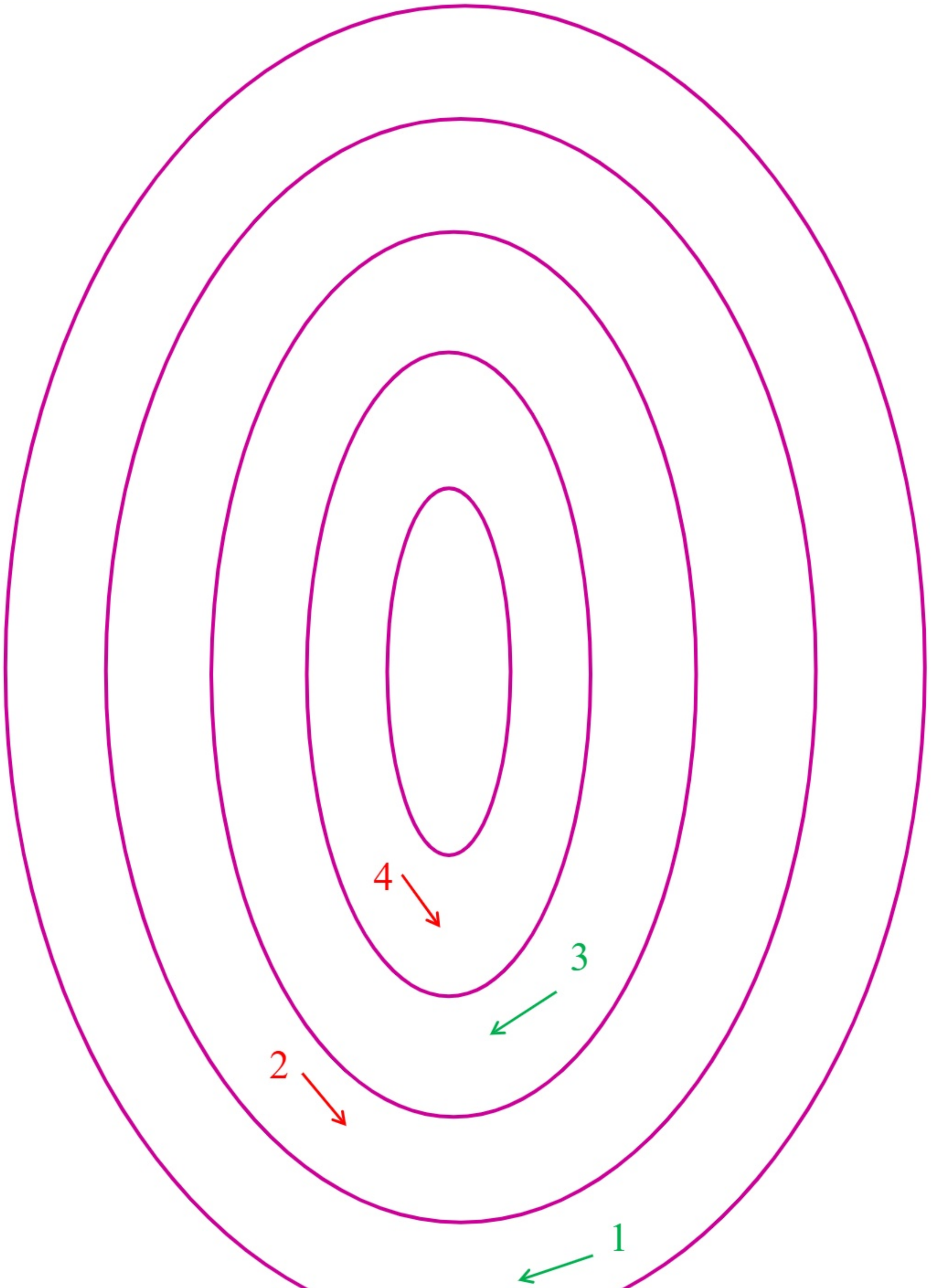
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



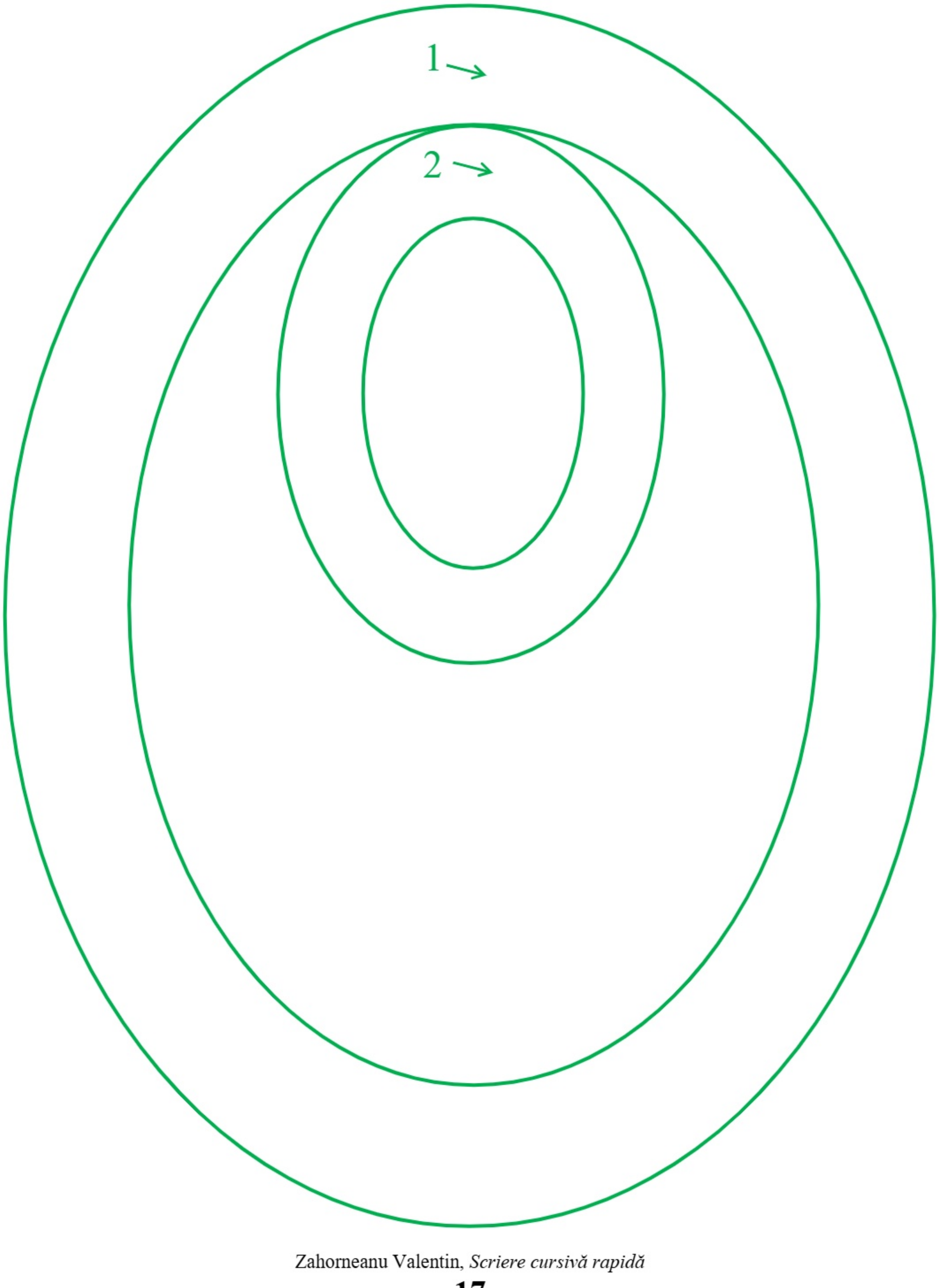
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



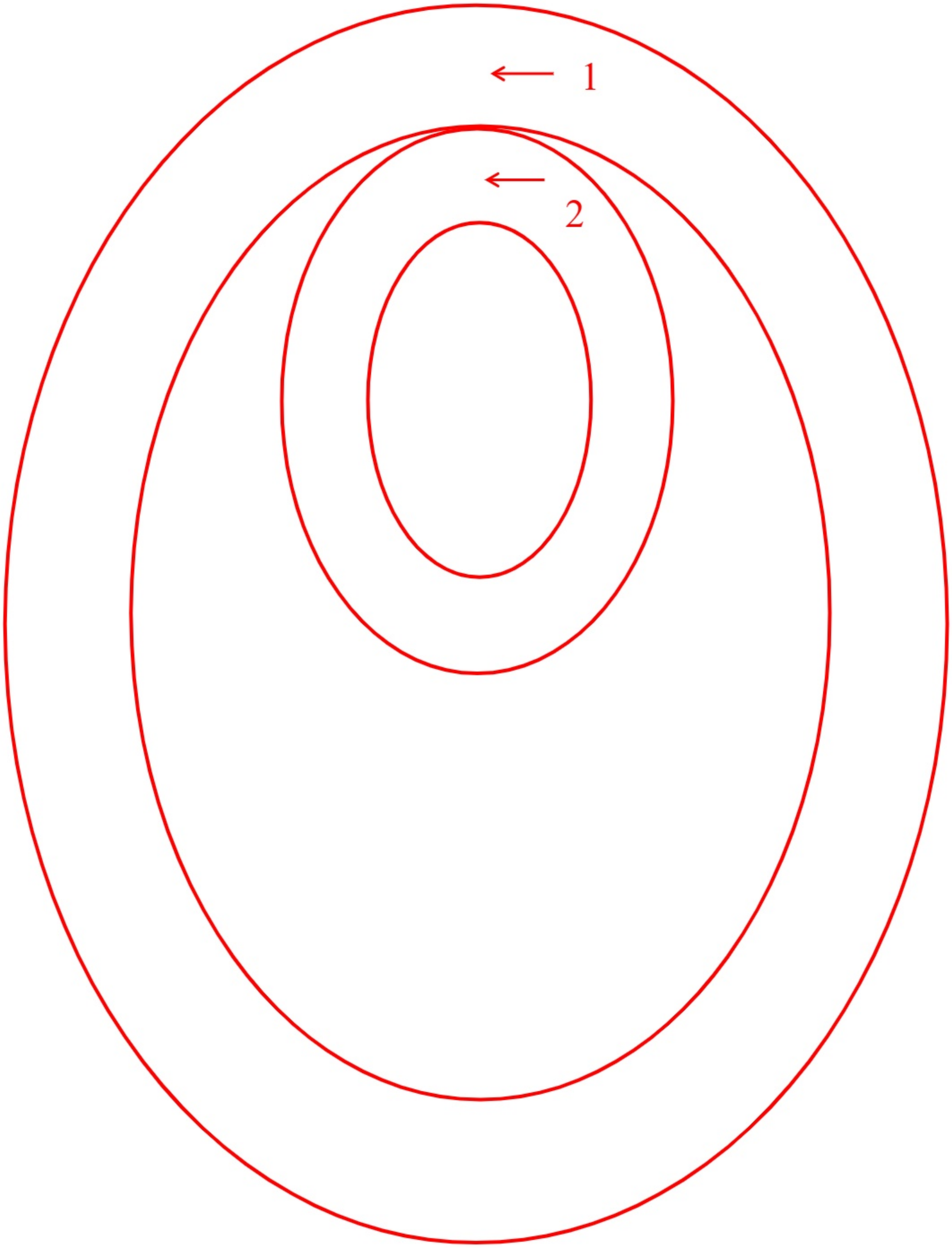
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



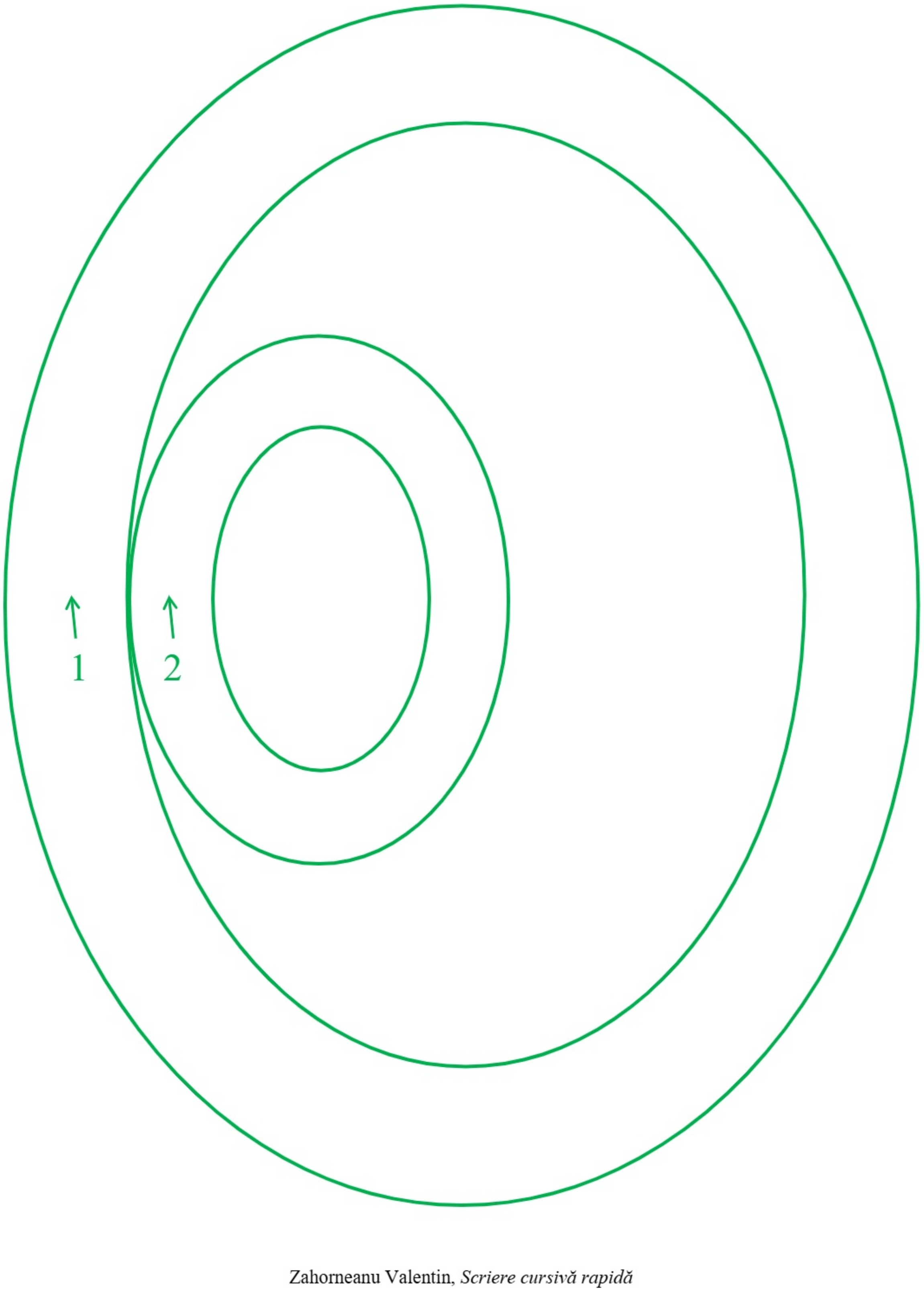
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



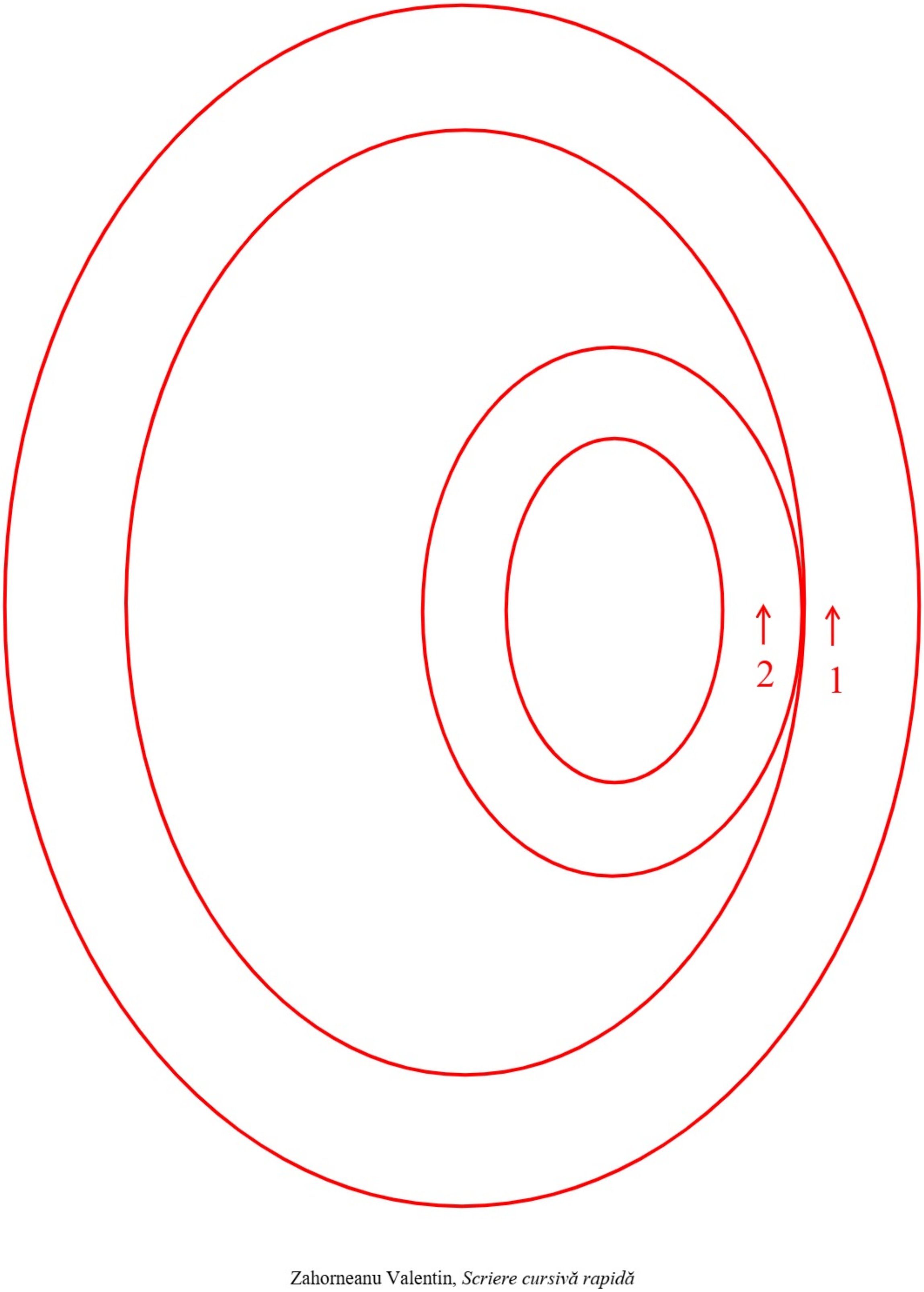
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



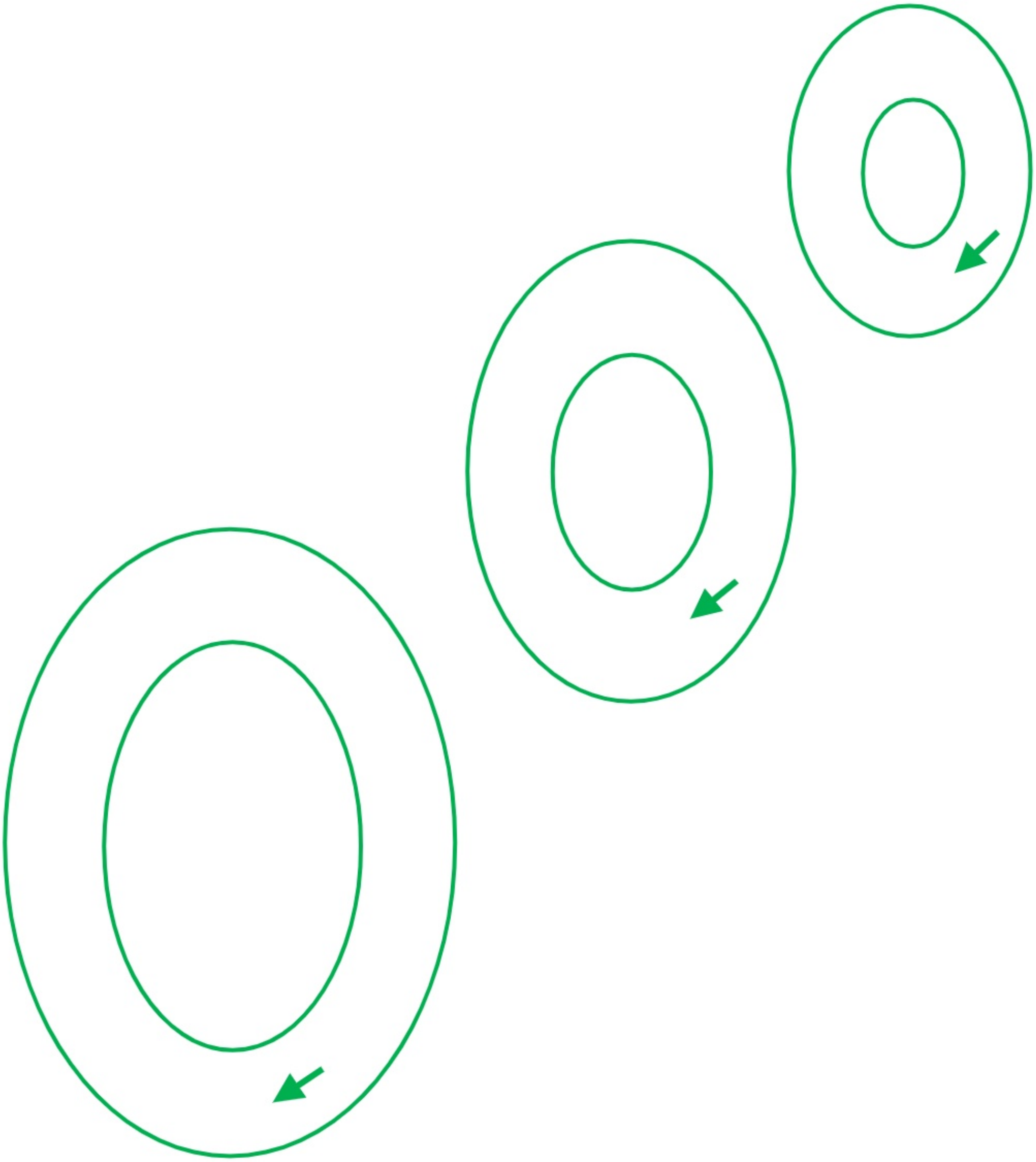
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



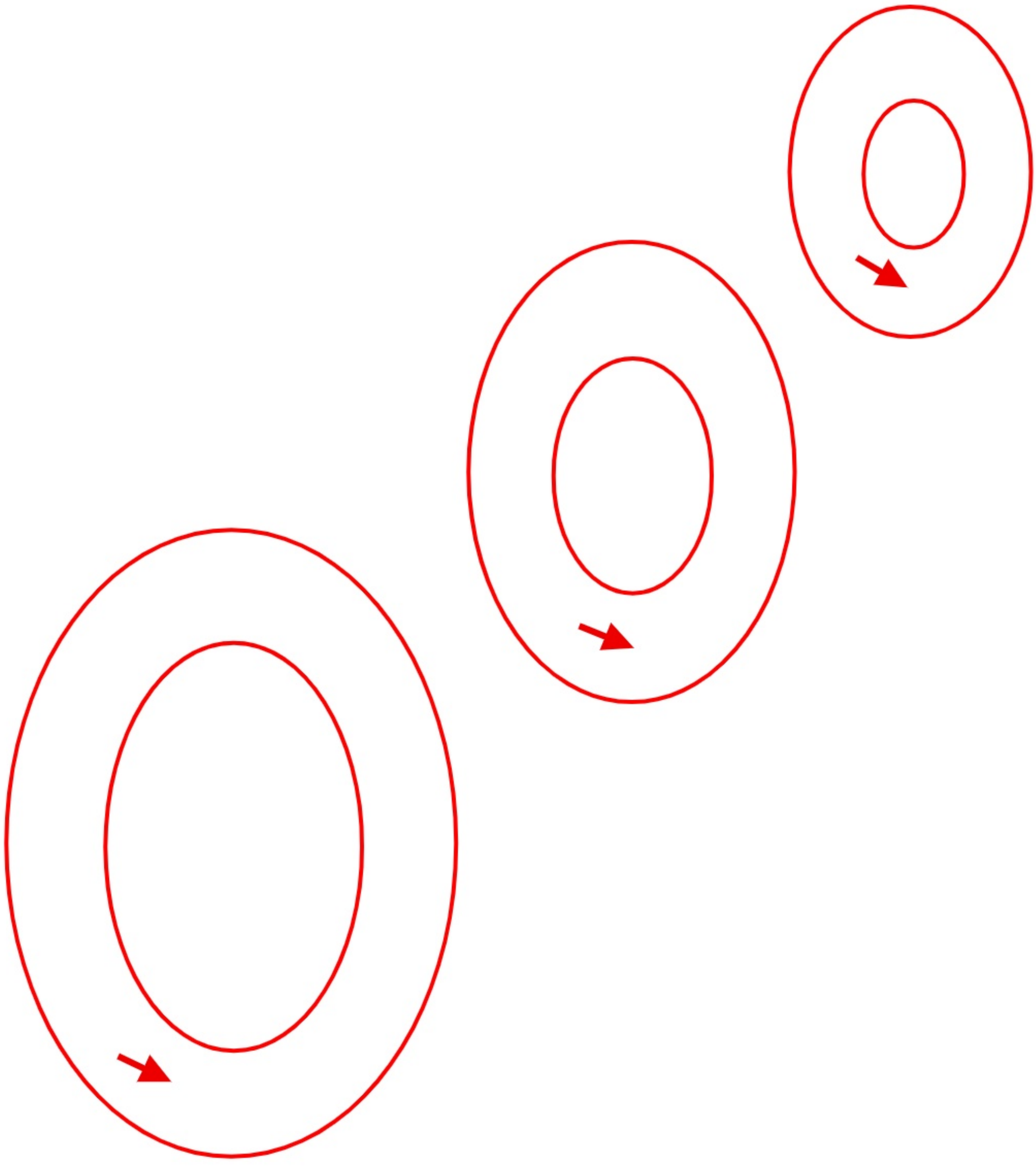
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



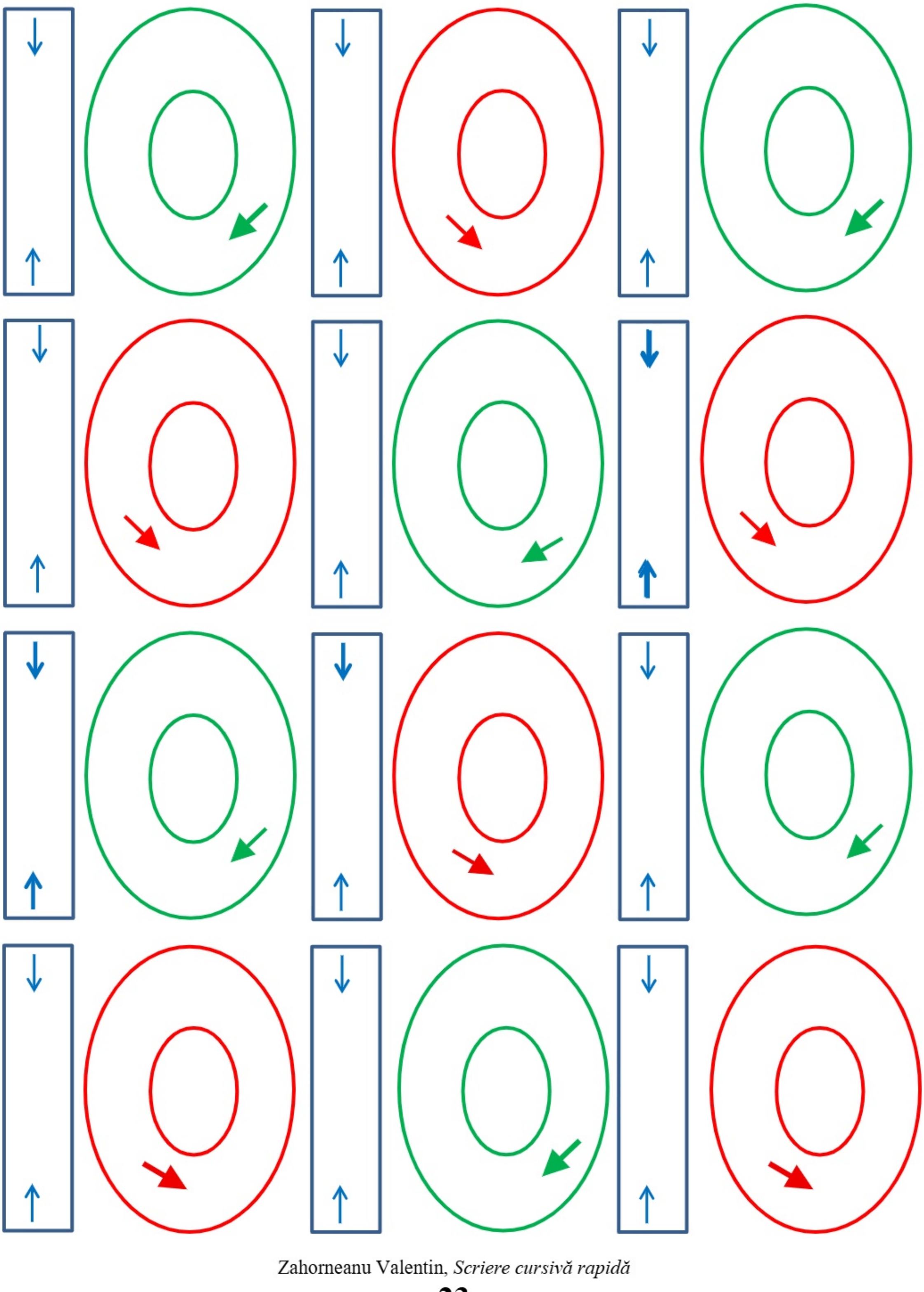
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

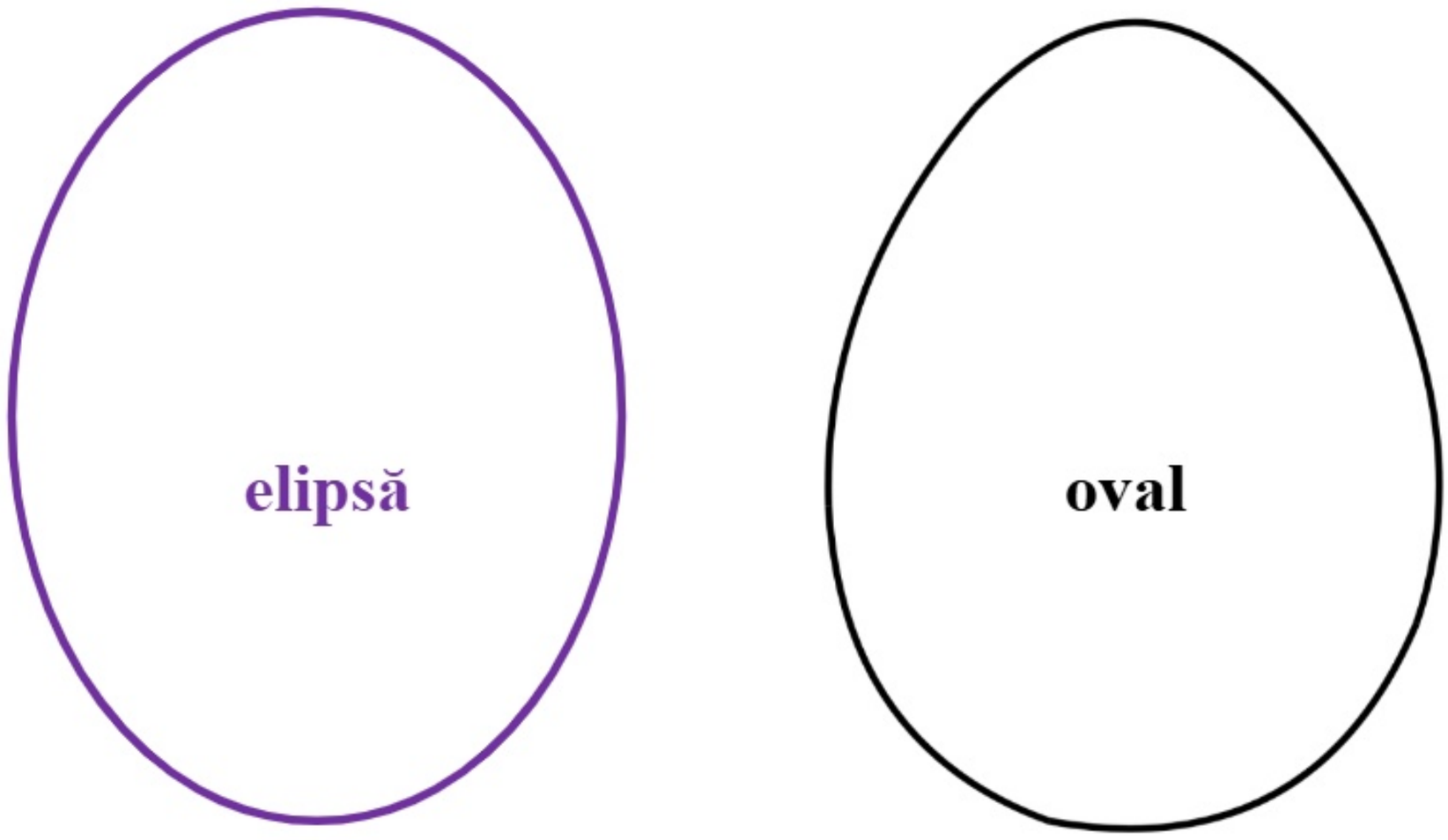


Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

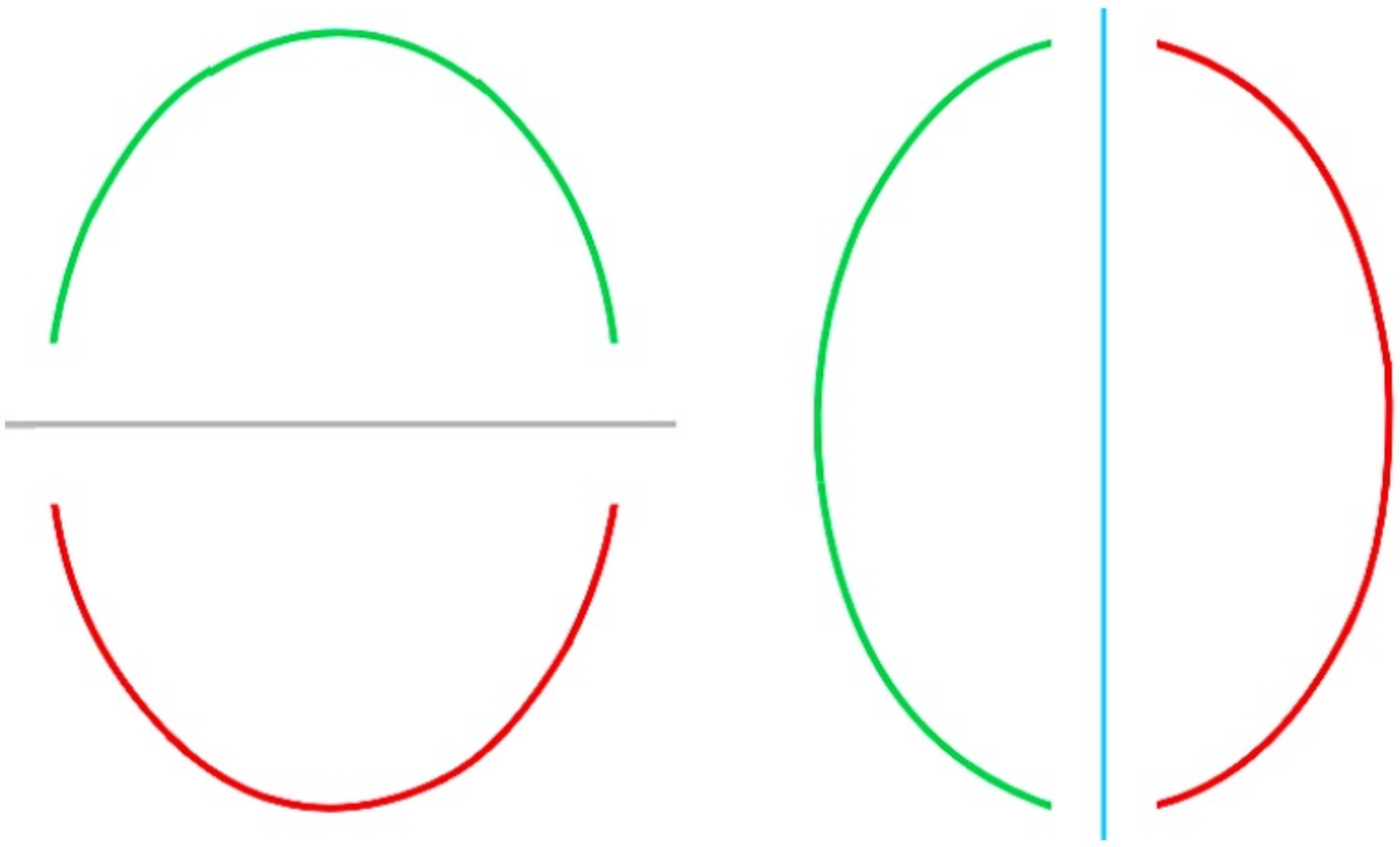


ELIPSA

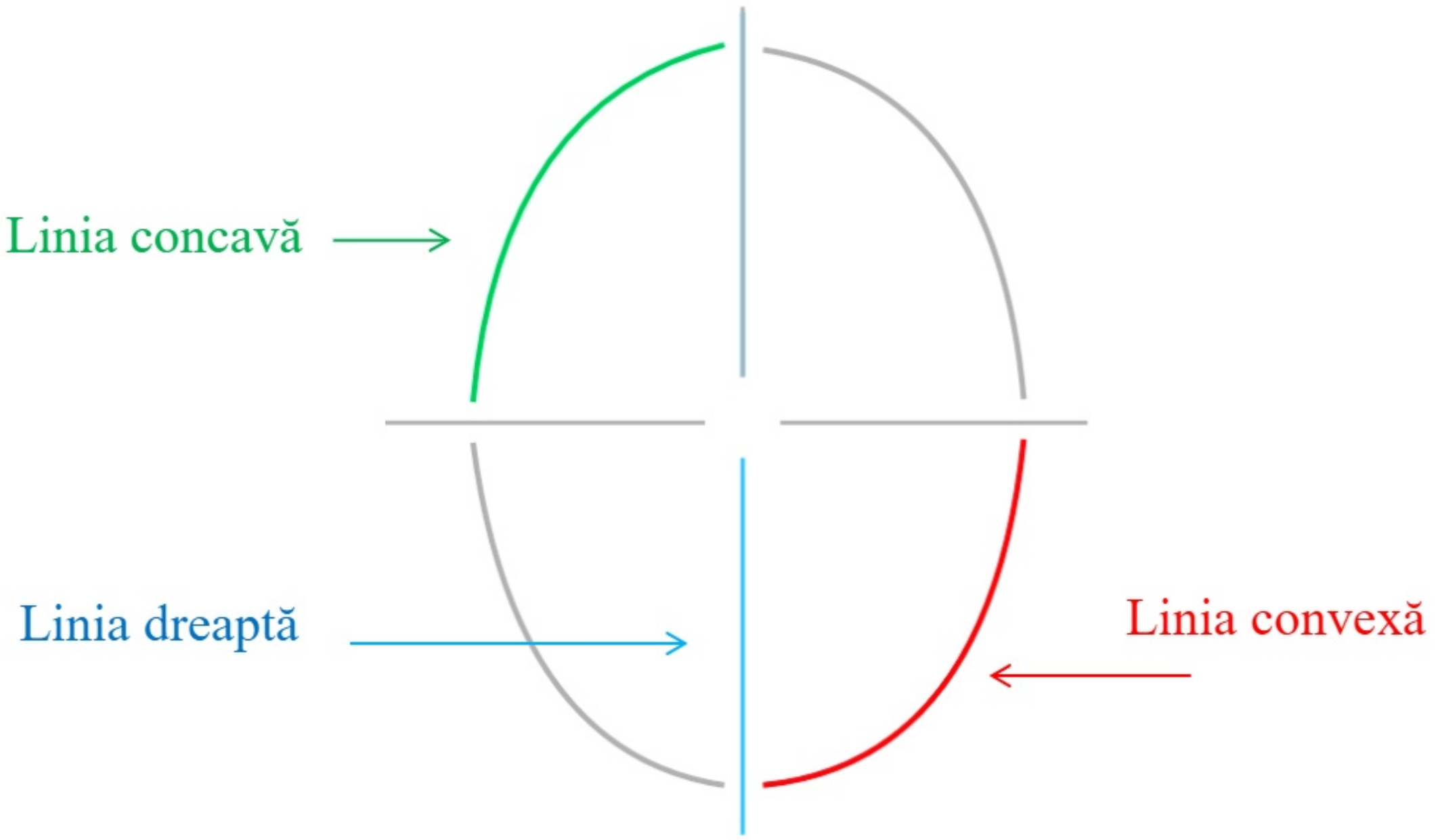
Pentru scrierea cursivă rapidă, elipsa este elementul principal cu ajutorul căruia sunt formate literele mici. Este important să știm de la început că elipsa este diferită de oval:



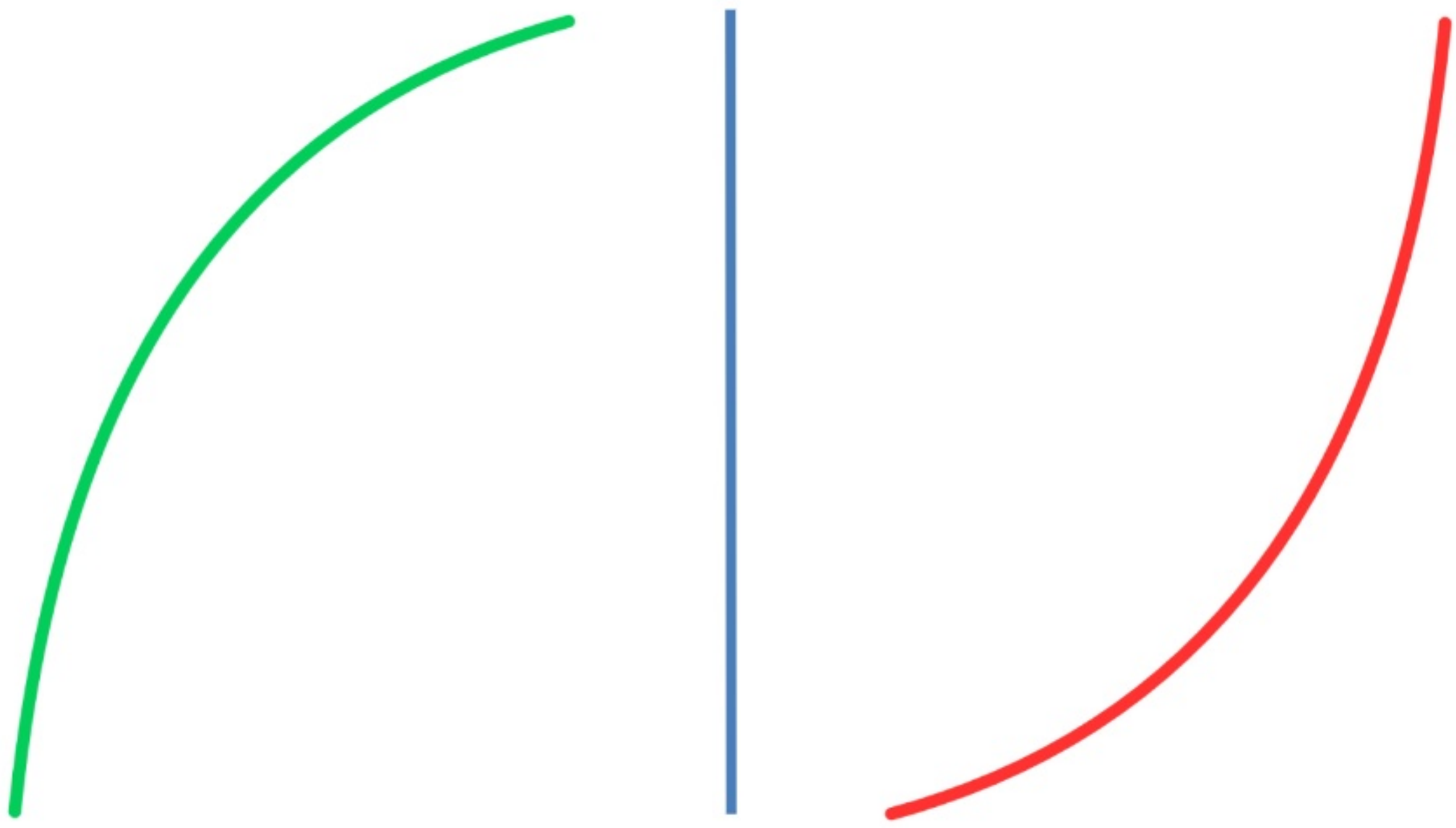
Elipsa are două axe:



Prin intersectarea celor două axe rezultă următoarele trei tipuri de linii:



Aceste trei linii contribuie la formarea literelor mici:



LITERELE MICI

Am organizat cele 26 de litere în 5 grupe, după cum urmează:

-grupa 1 (i, u, w, e, c, s, r)

-grupa 2 (n, m, v, o, a, x)

-grupa 3 (t, p, d, q)

-grupa 4 (l, b, h, k)

-grupa 5 (j, y, g, z, f)

Am rezervat câte două pagini pentru fiecare literă, astfel:

- prima este doar informativă: sunt afișate liniile care alcătuiesc litera (nu trasa nimic pe această pagină).

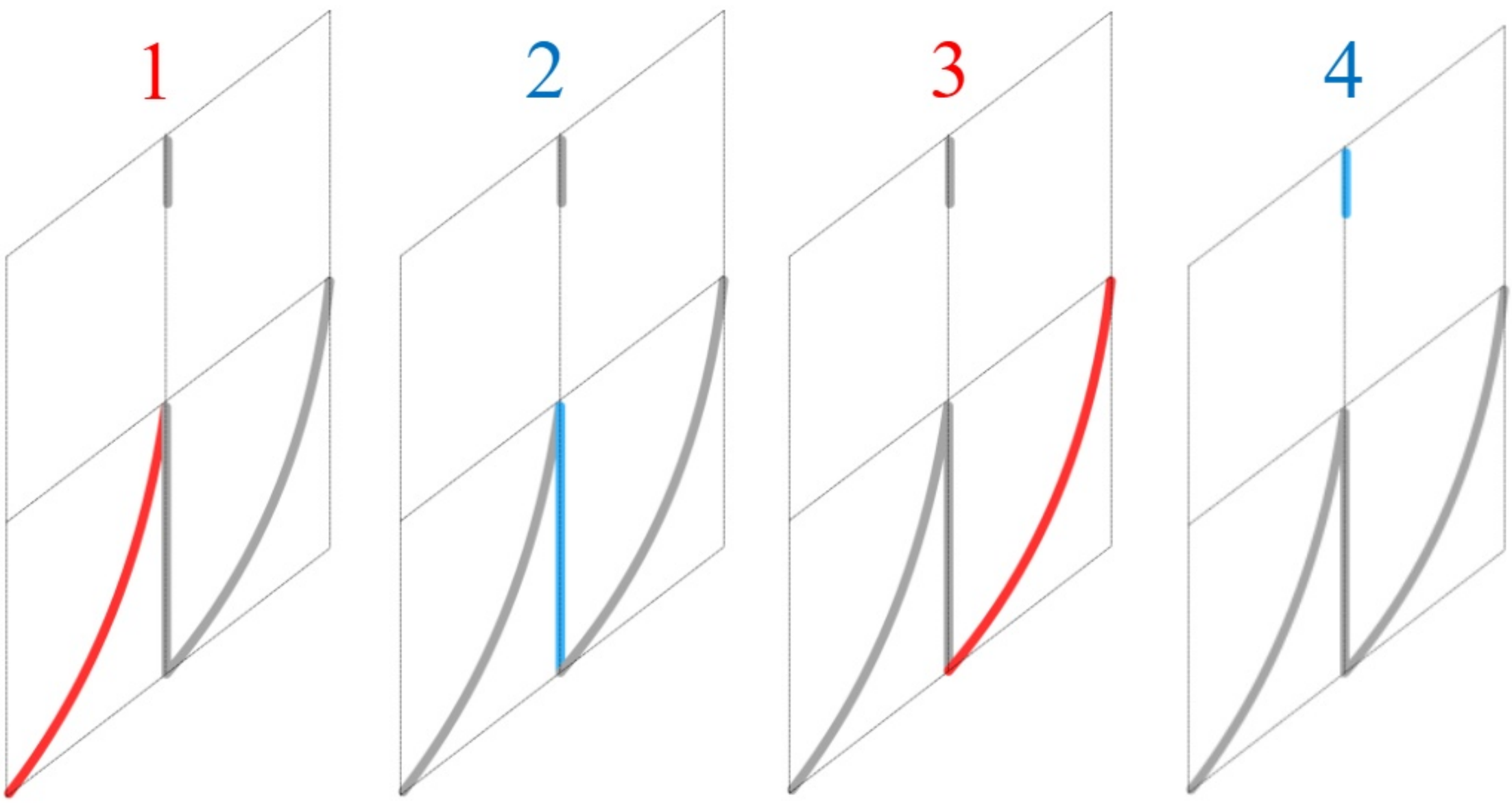
- a doua pagină prezintă litera cu gri și săgețile care indică ordinea în care vei desena.

Vei plasa vârful creionului direct pe conturul gri al literei, urmând direcția indicată de săgeți, în ordinea lor numerică. Nu uita să te oprești 2 secunde înainte de a schimba direcția de deplasare.

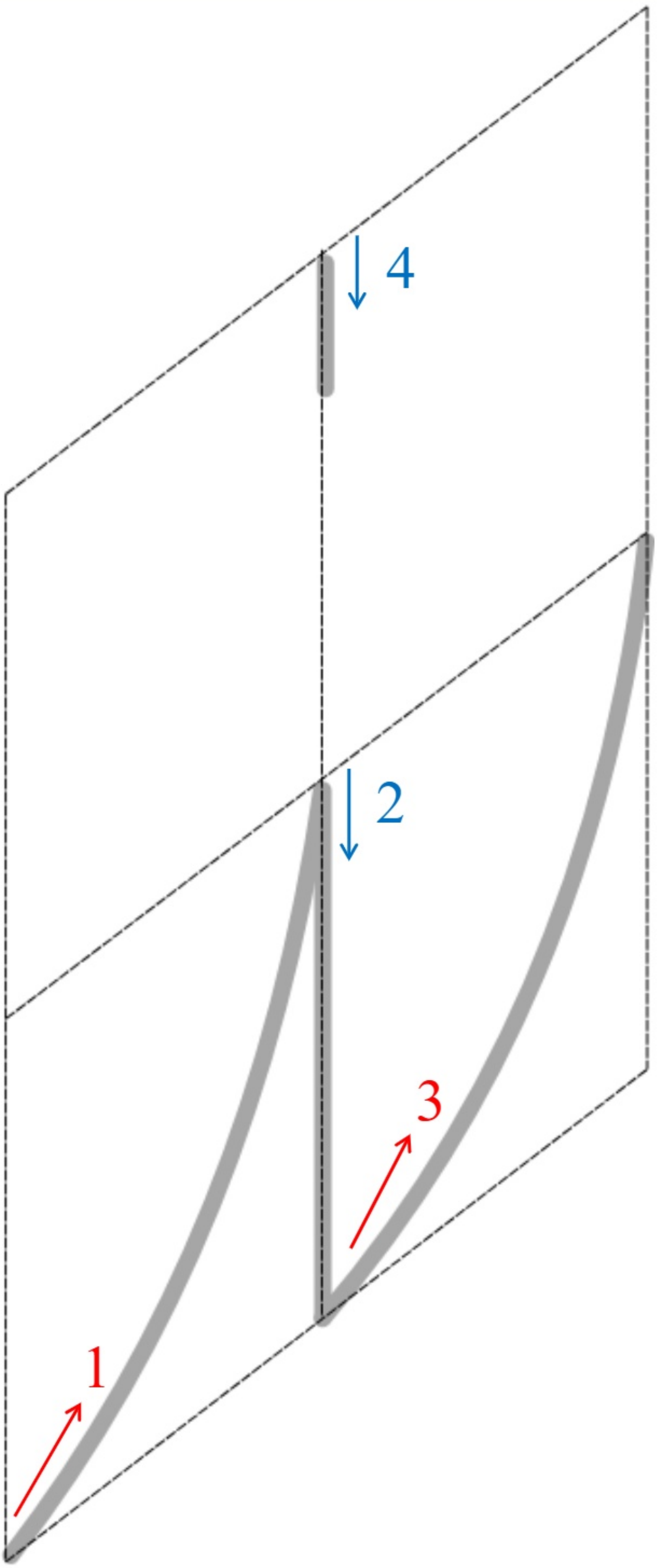
Semnele de punctuație (punctul lui *i* sau liniuța lui *t*) vor fi desenate doar după ce ai finalizat numărul de repetări.

Grupul 1

i u w e c s r

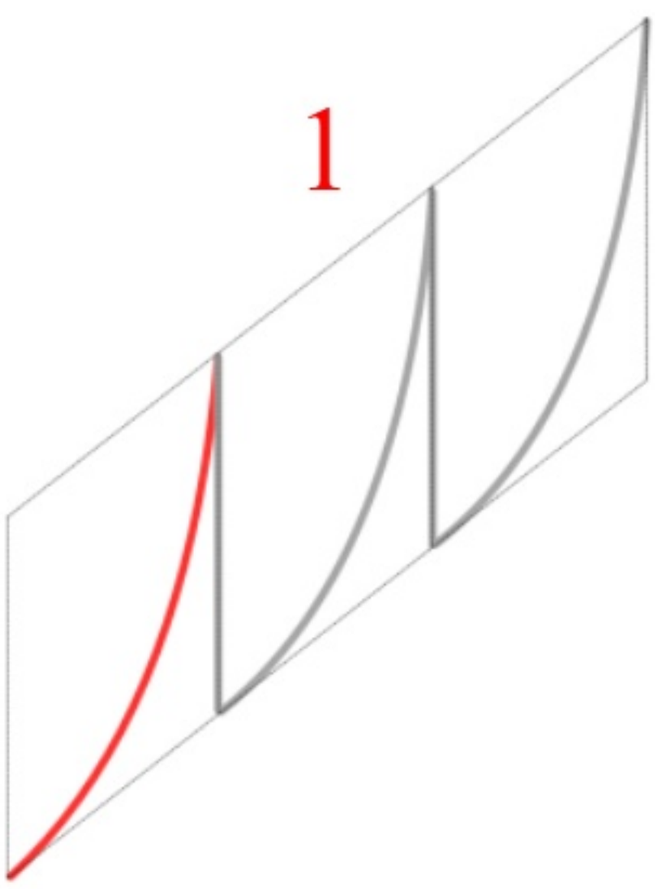


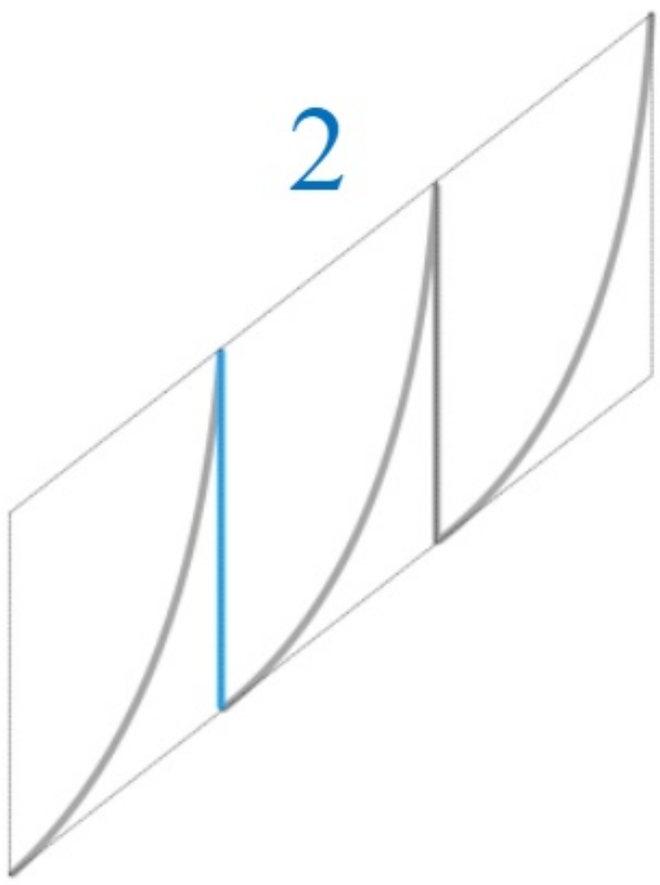
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

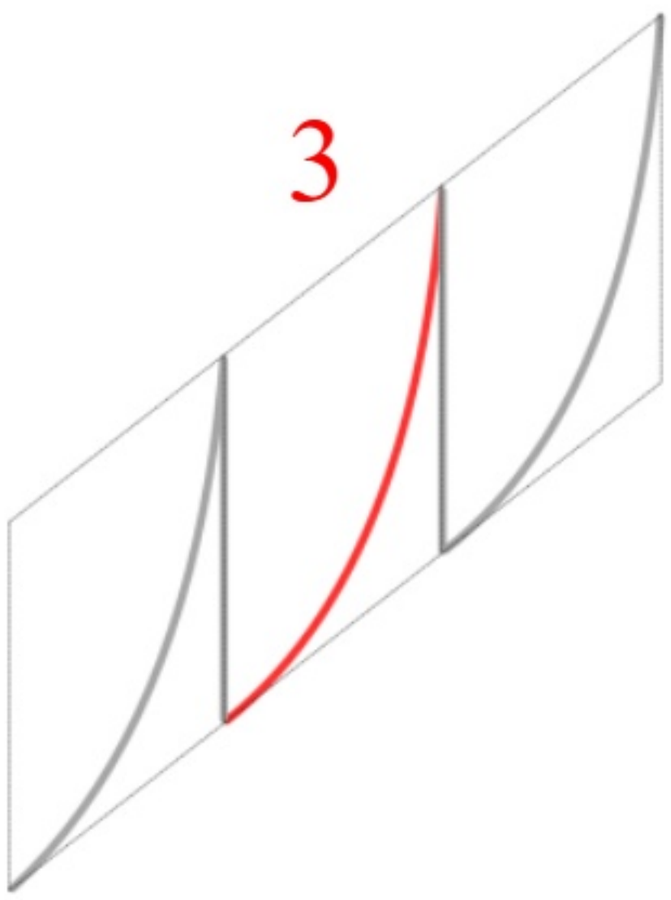


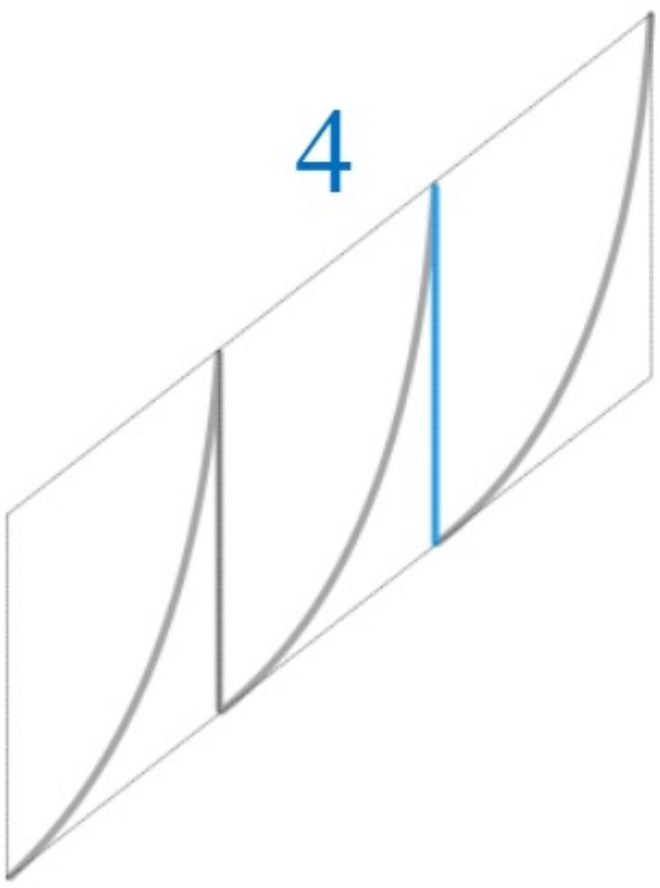
Grupul 1

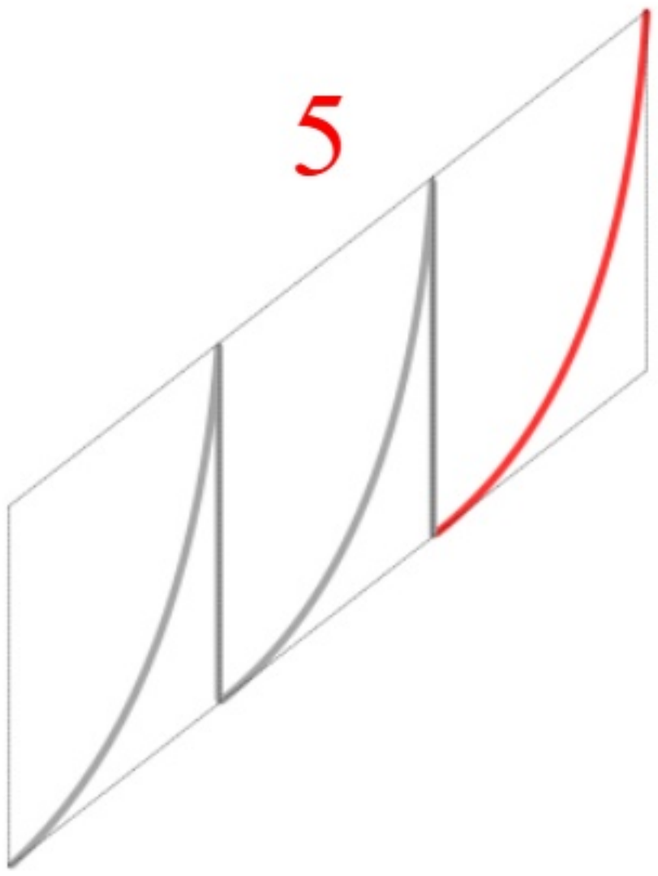
i **u** w e c s r



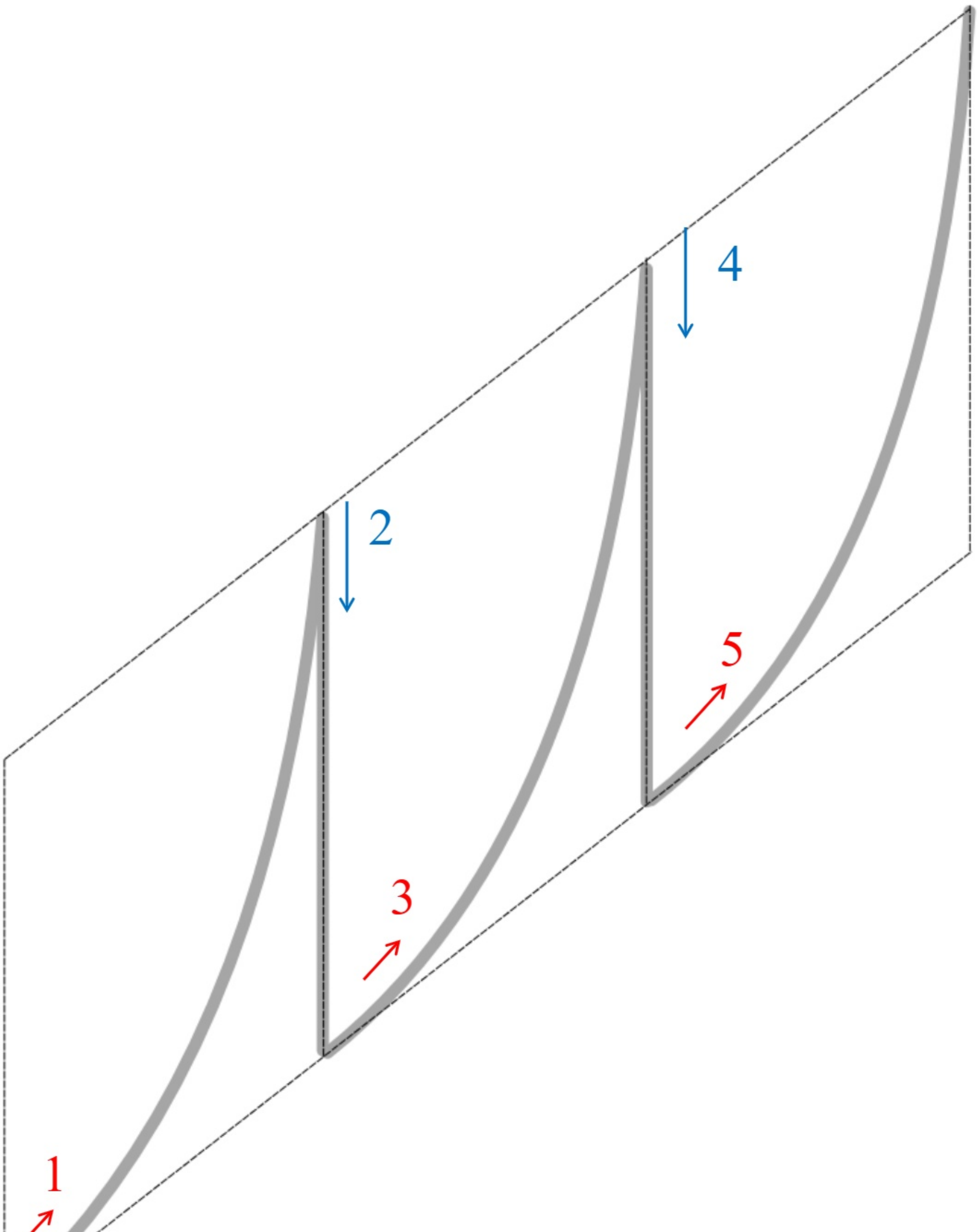








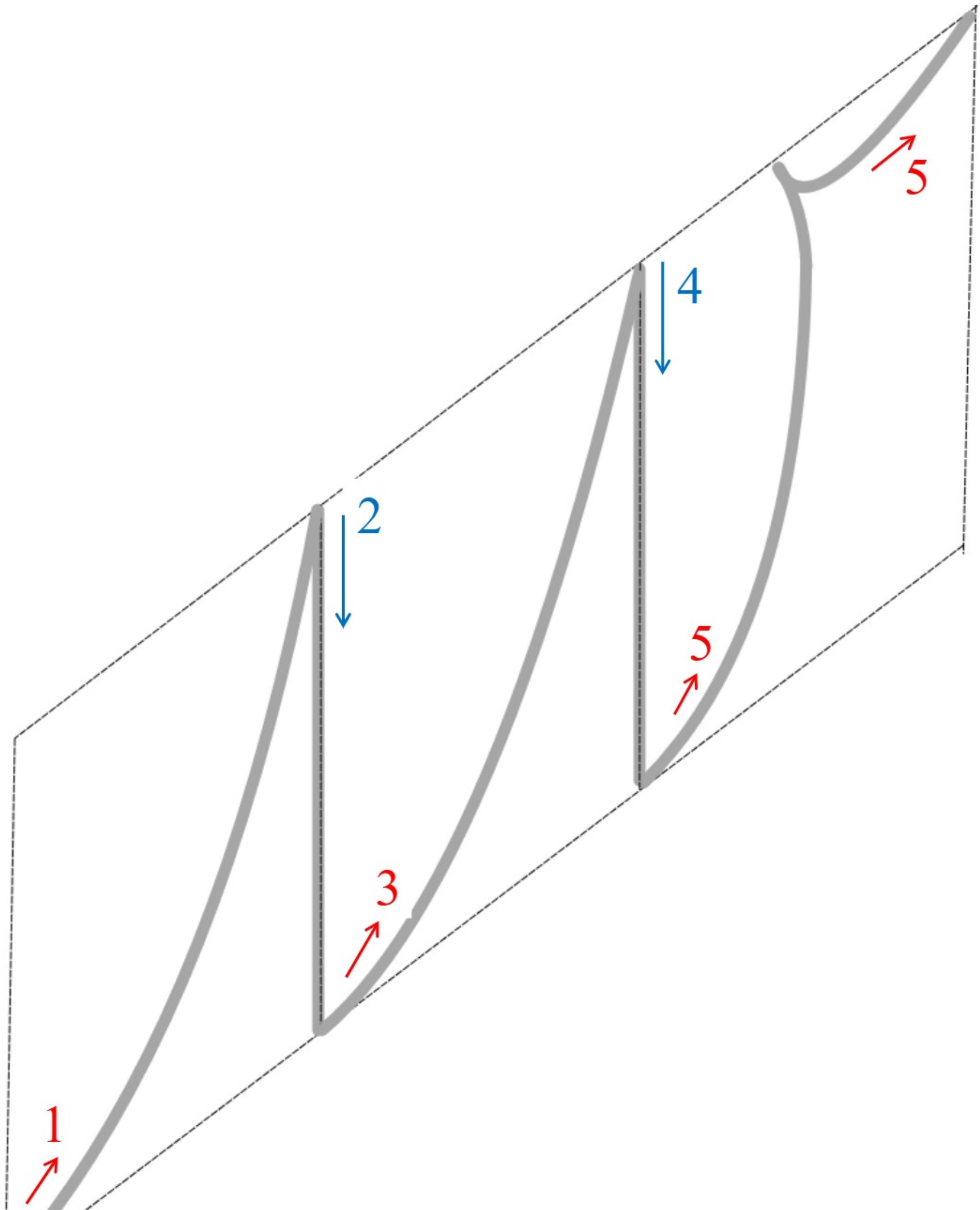
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



Grupul 1

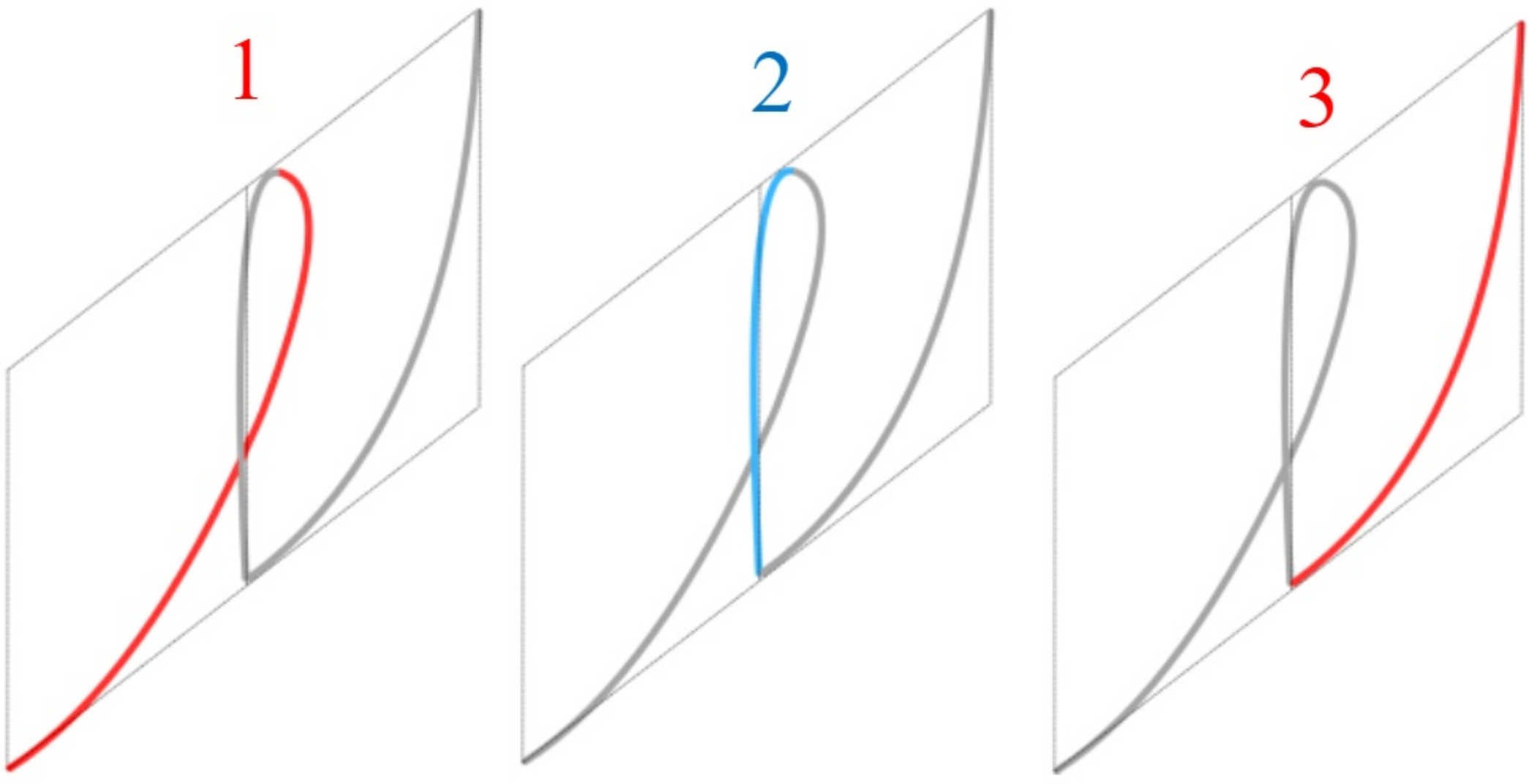
i u **w** e c s r

Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

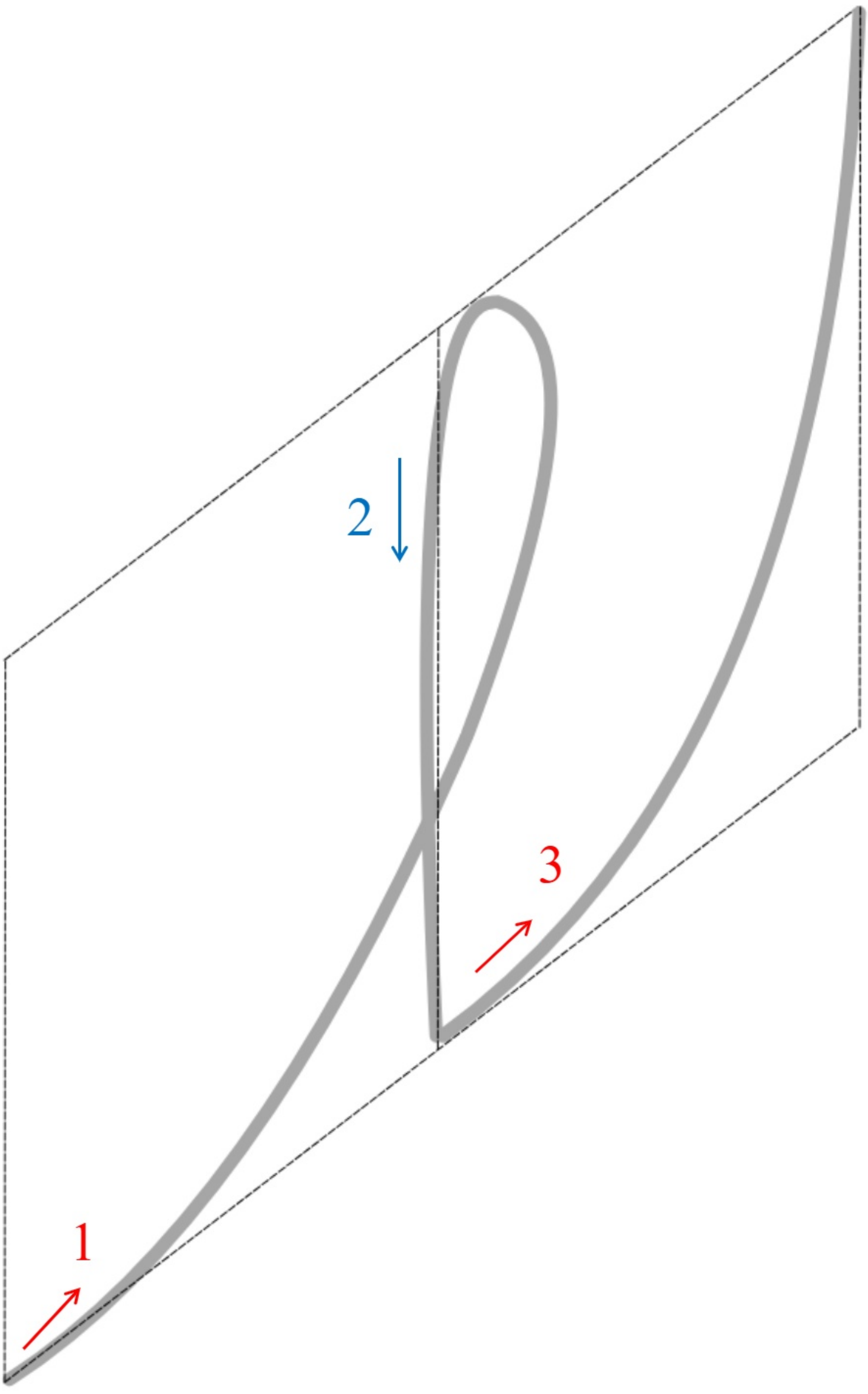


Grupul 1

i u w **e** c s r

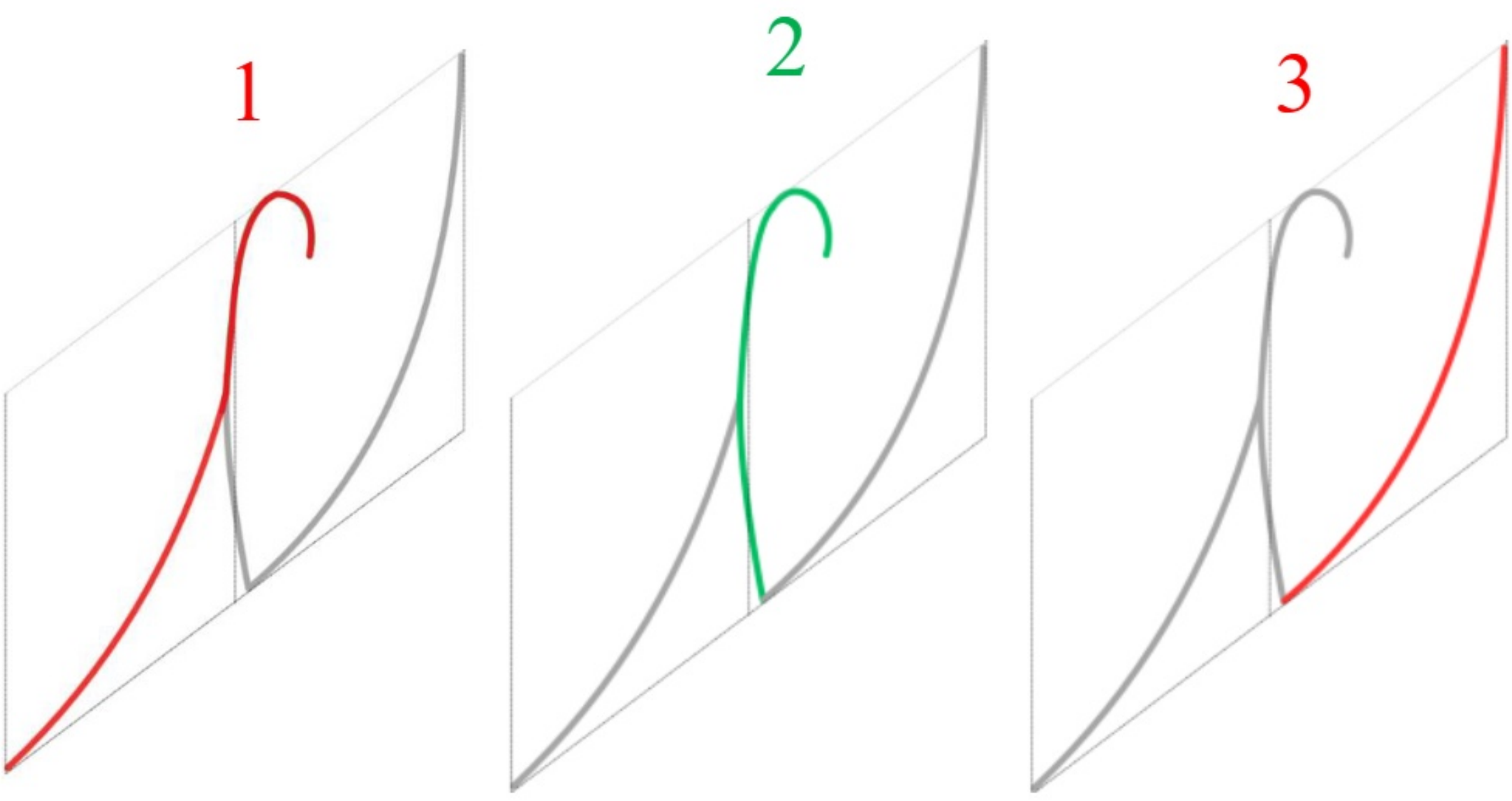


Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

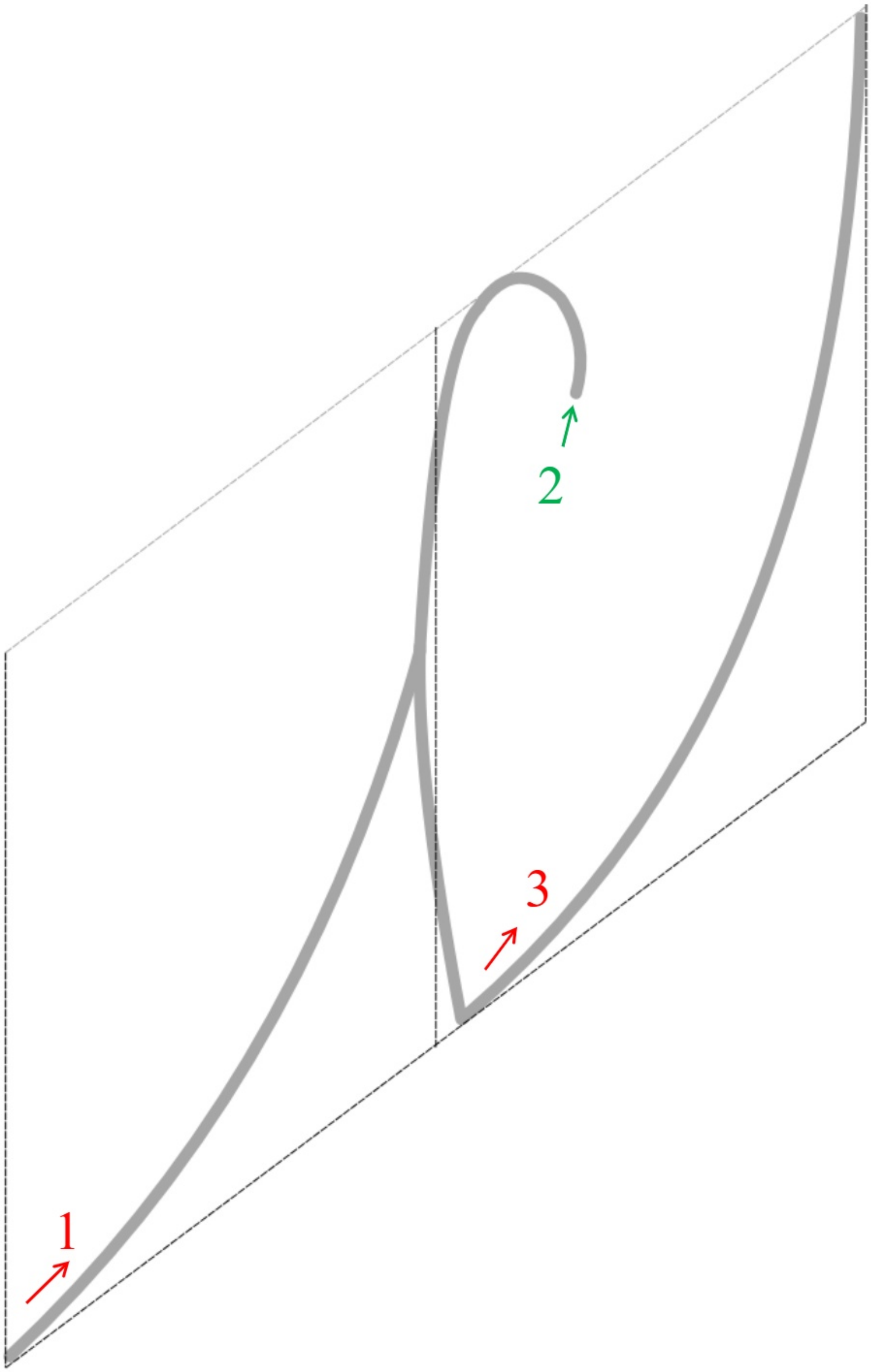


Grupul 1

i u w e **c** s r

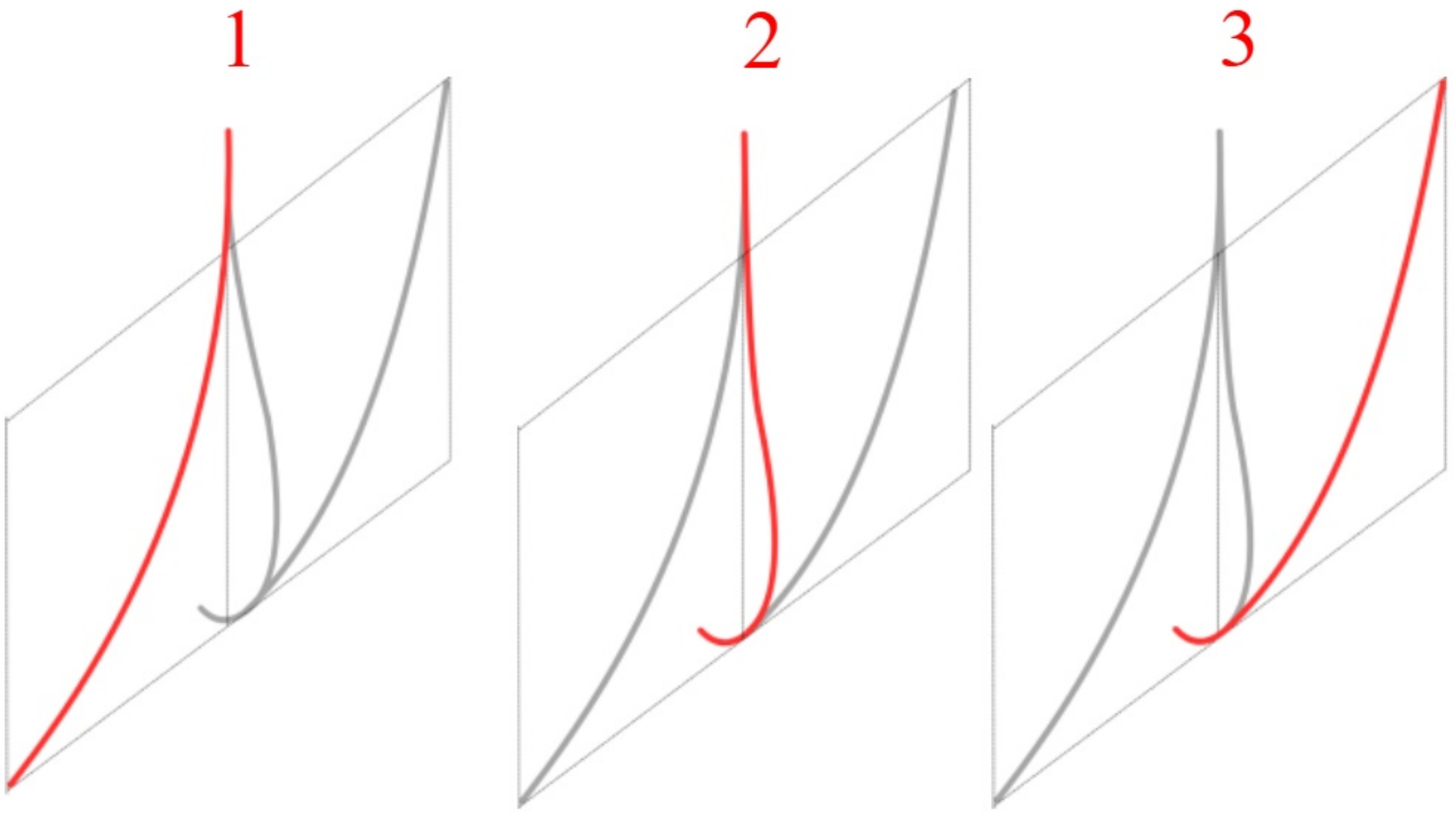


Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

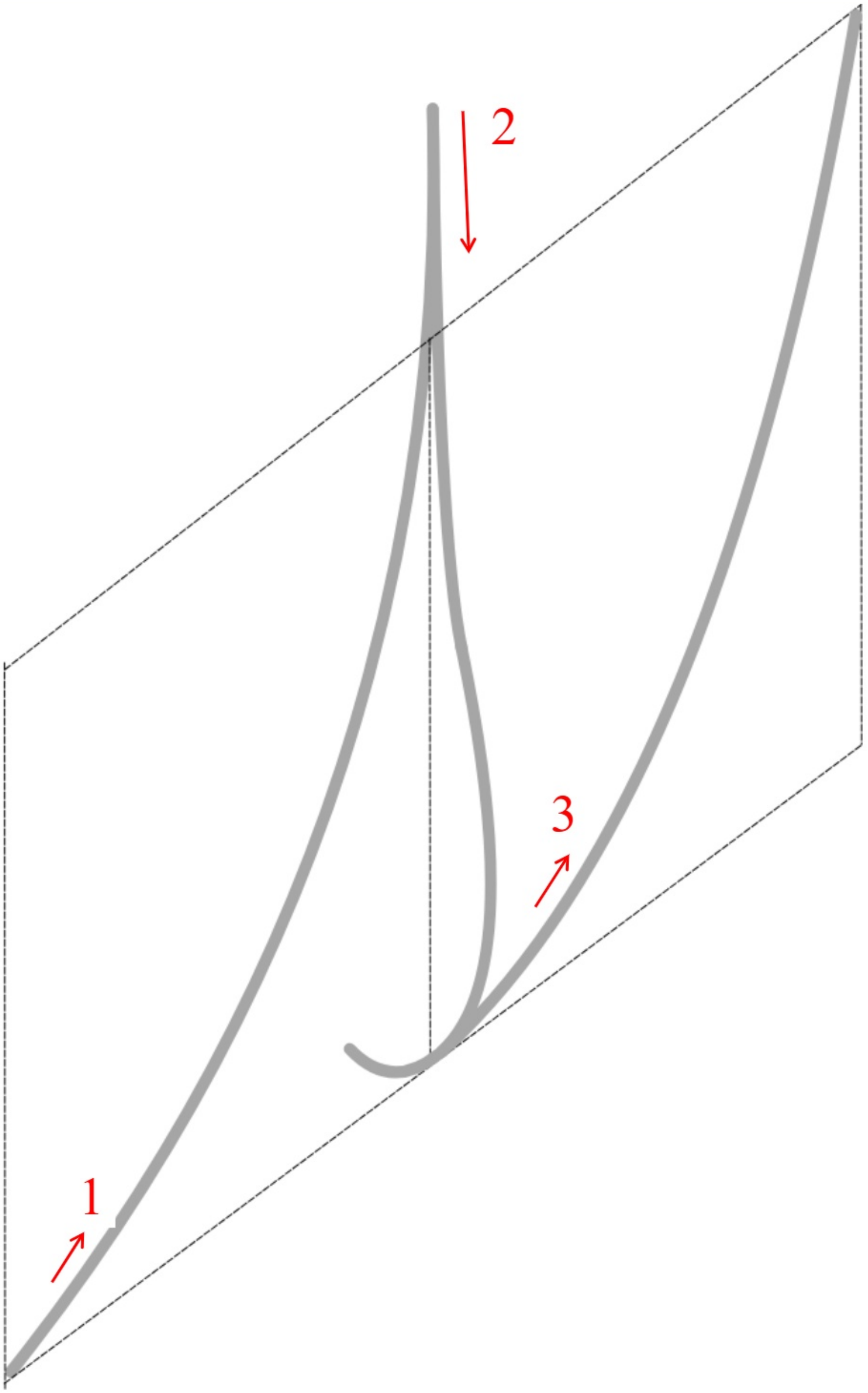


Grupul 1

i u w e c **s** r

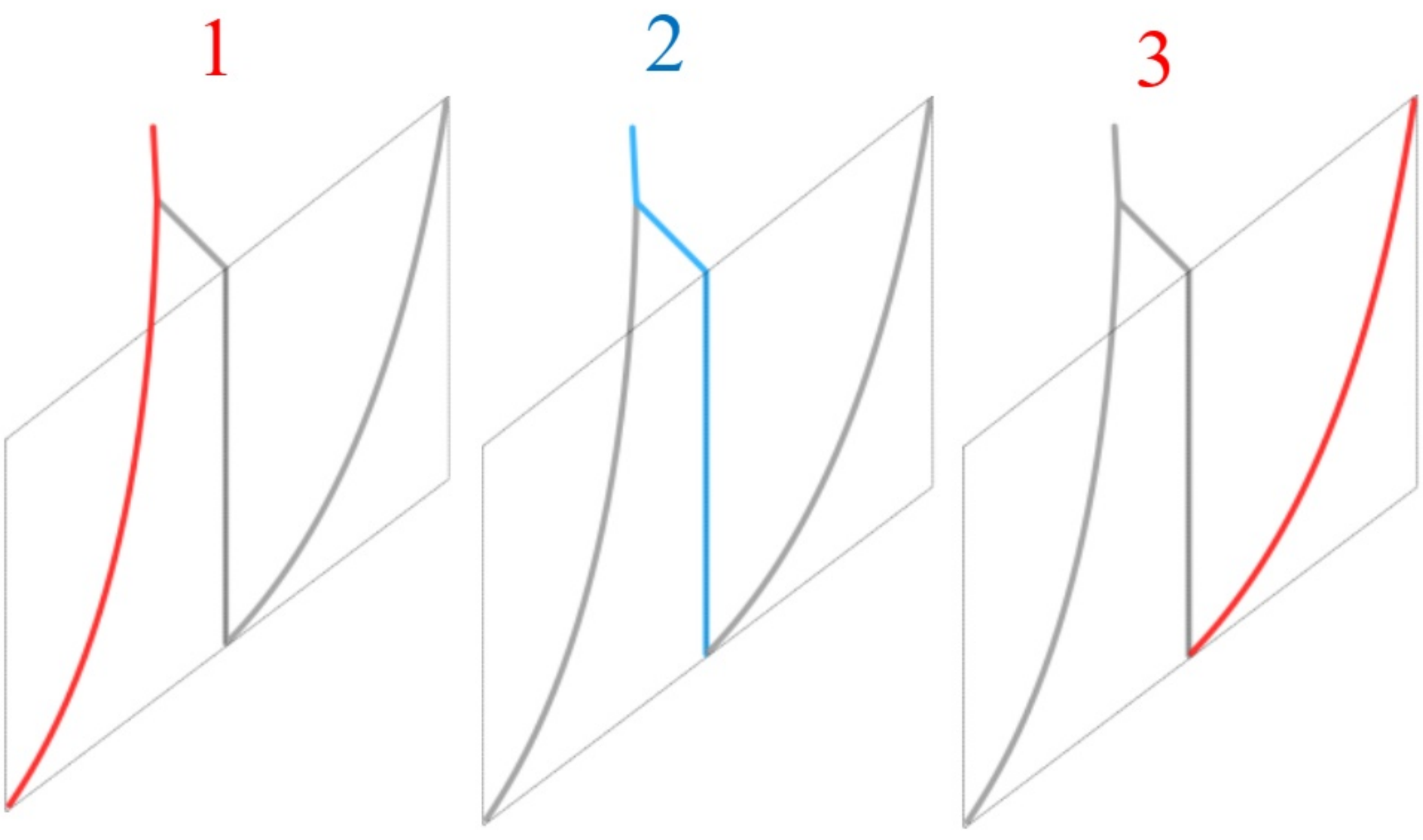


Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

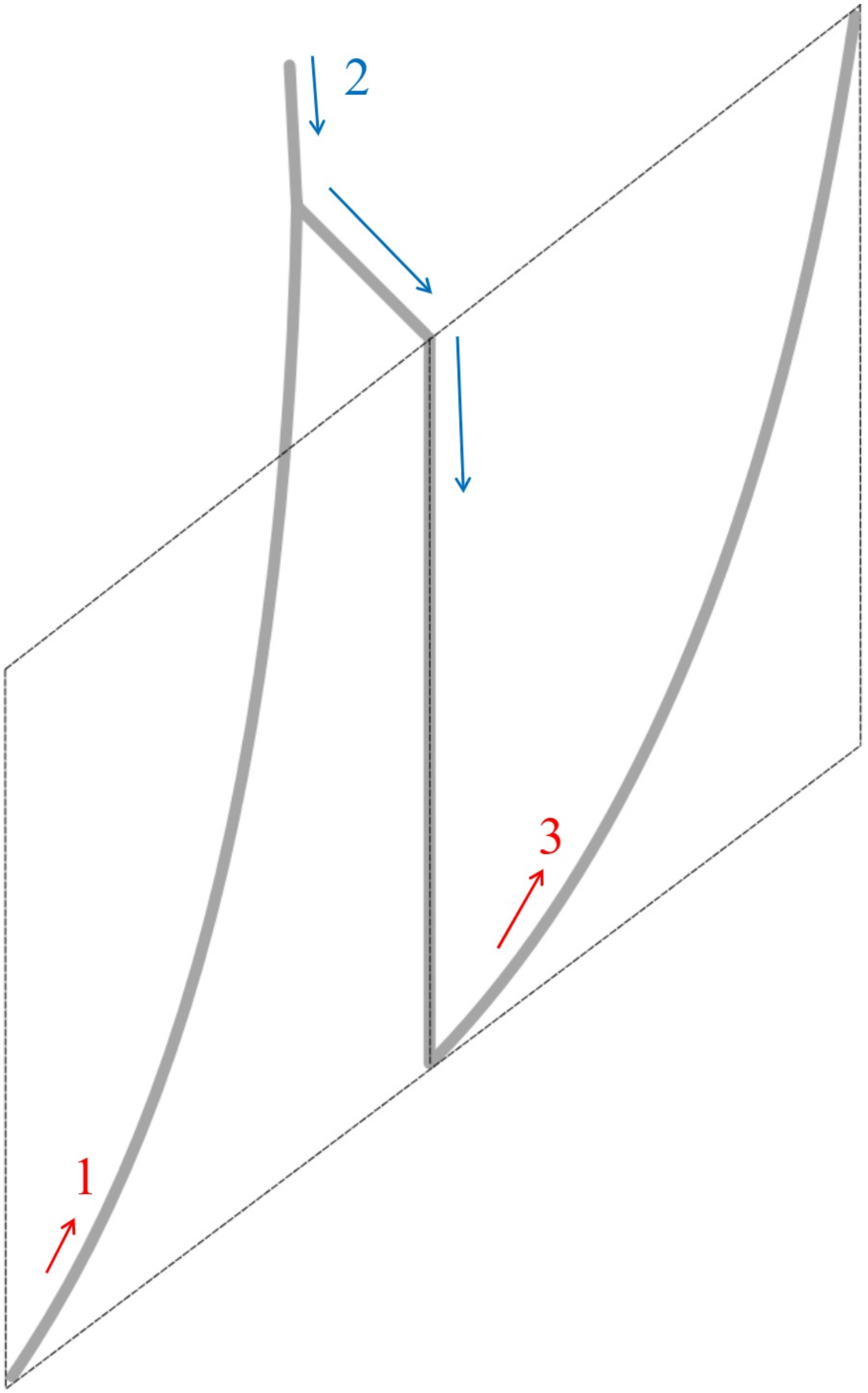


Grupul 1

i u w e c s **r**

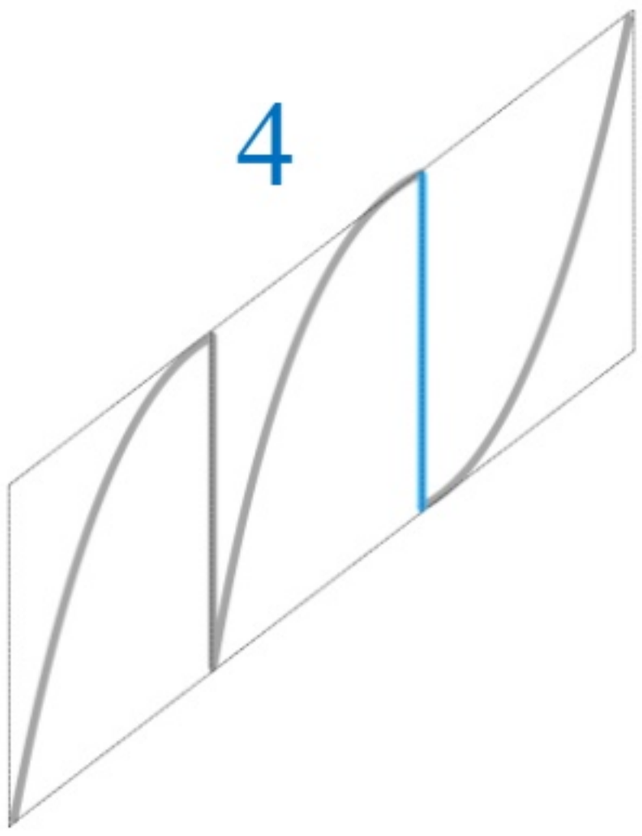


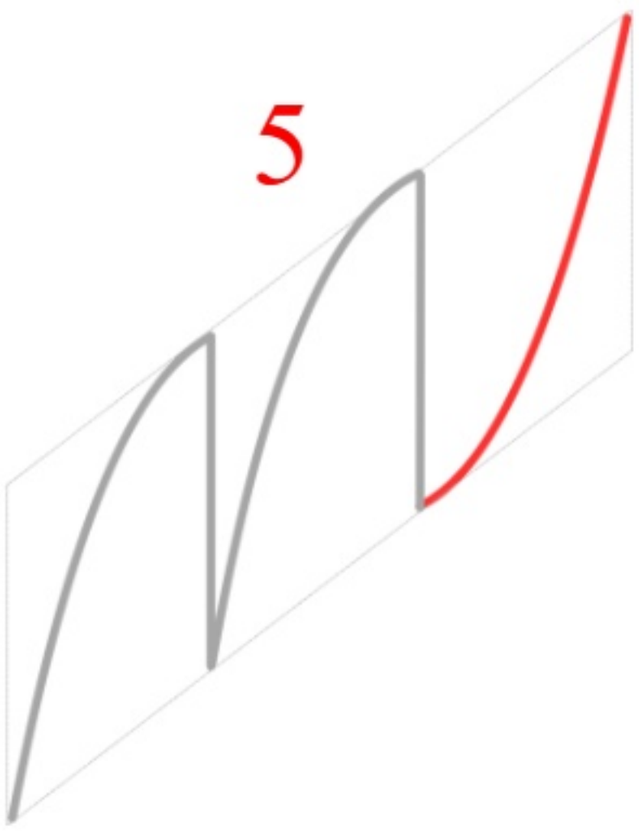
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



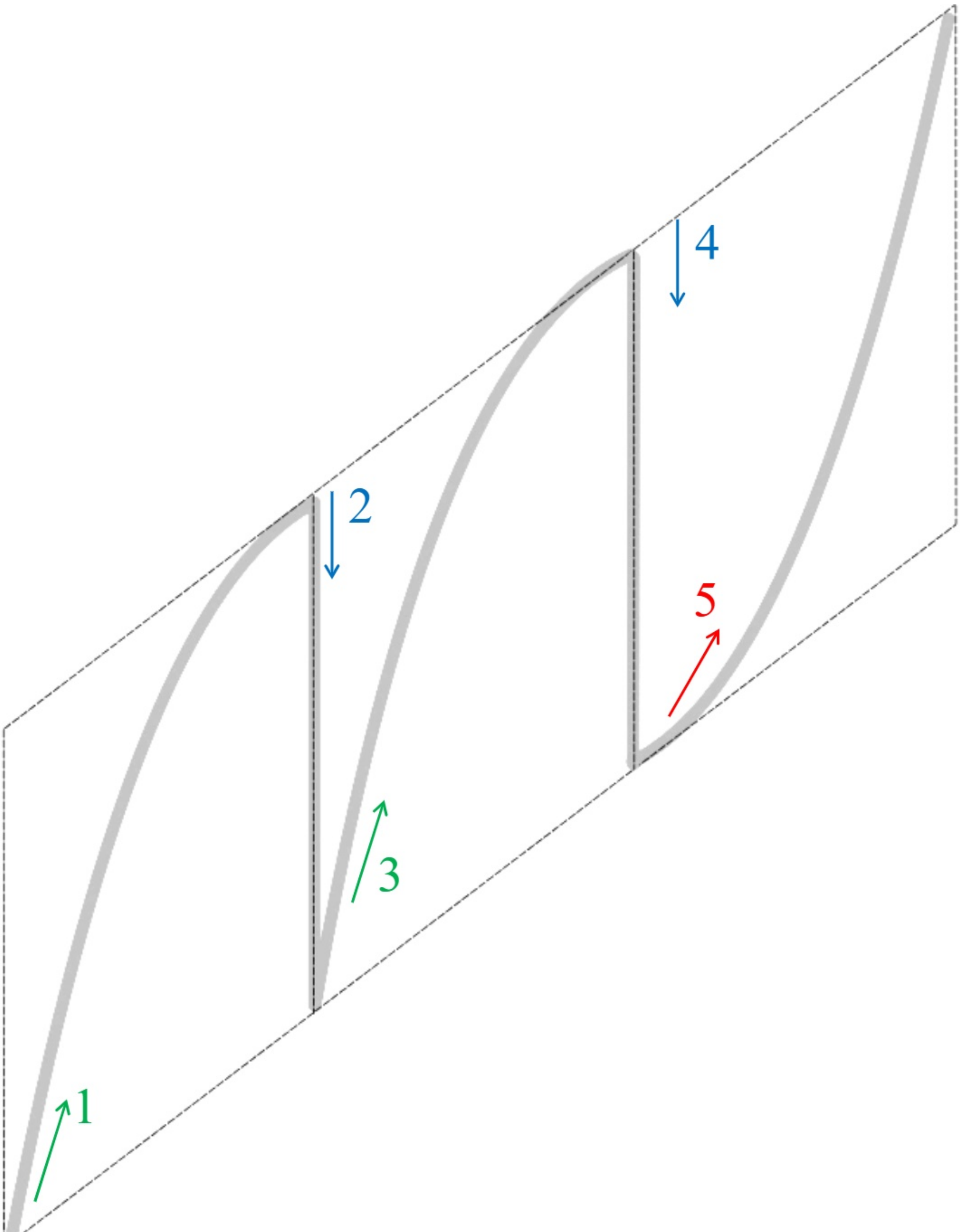
Grupul 2

n m v o a x



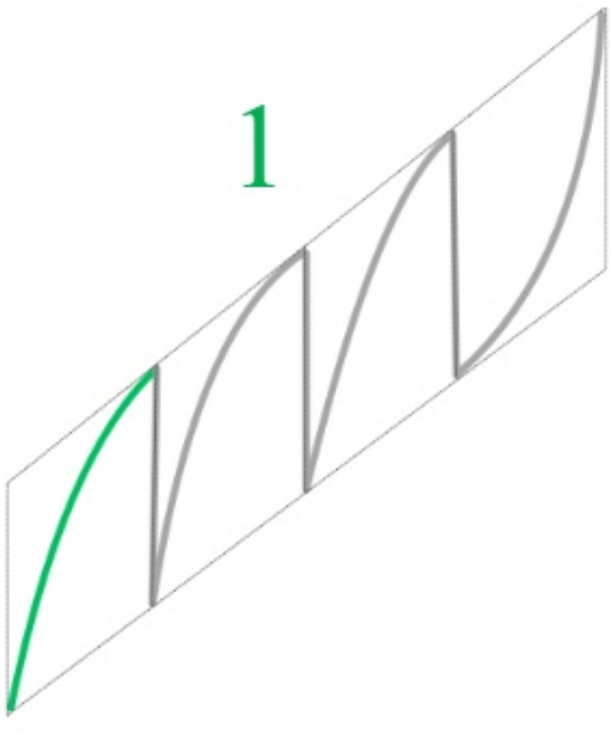


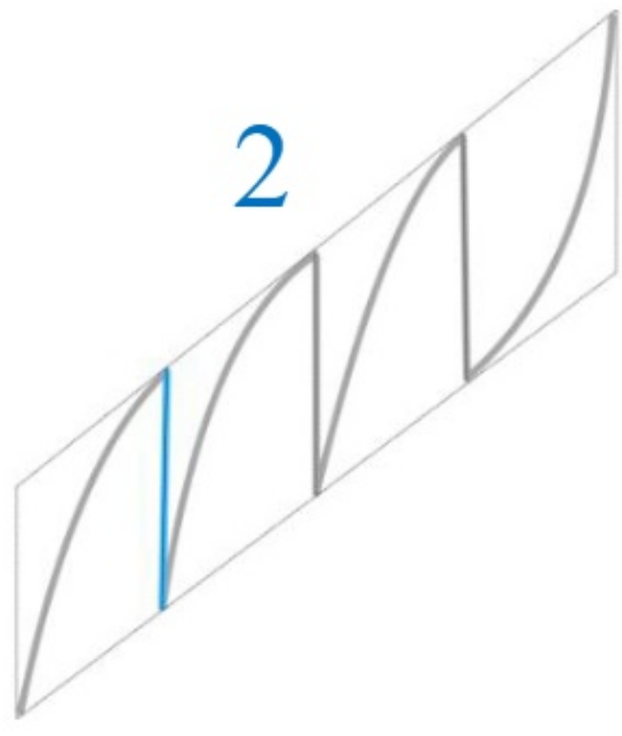
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

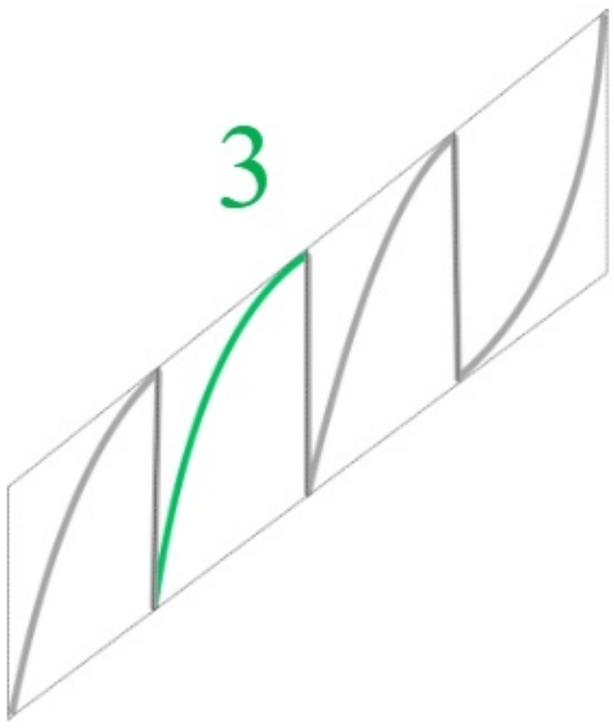


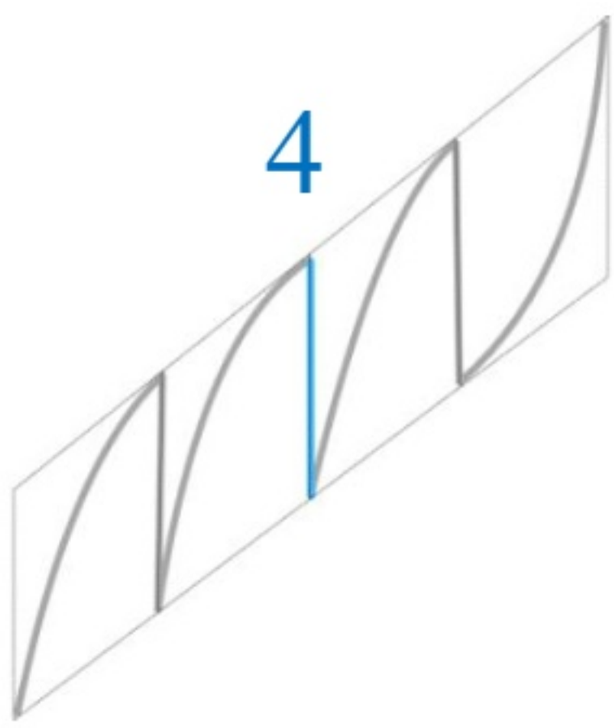
Grupul 2

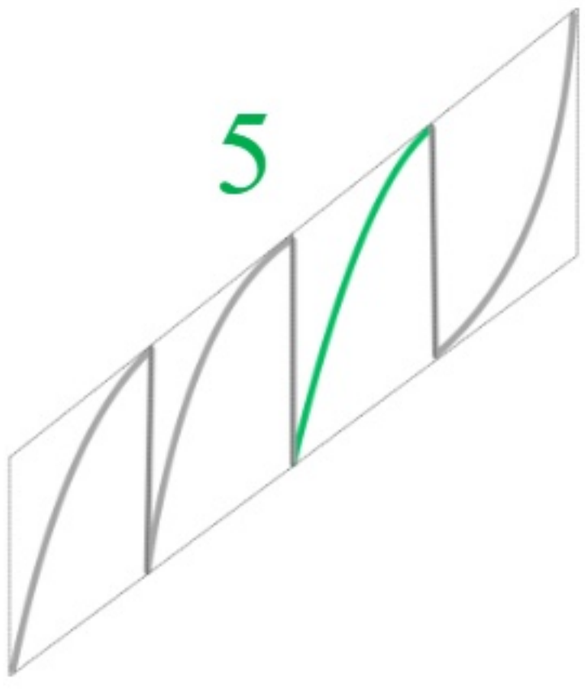
n m v o a x

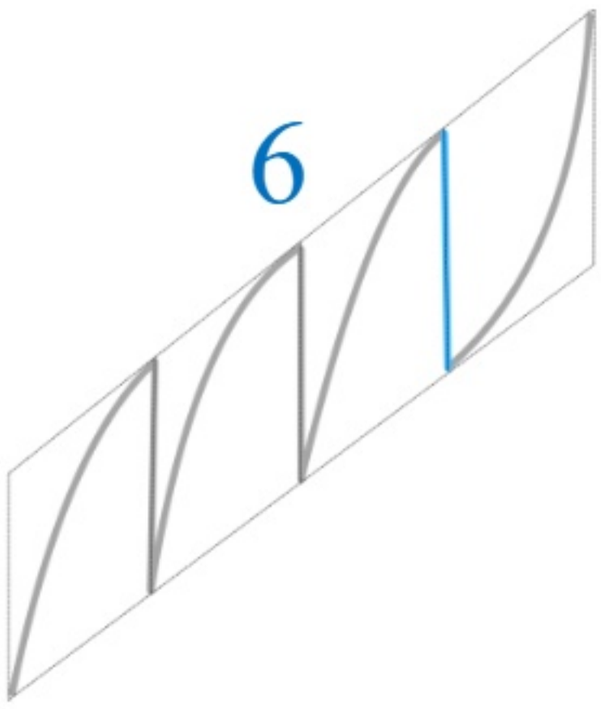


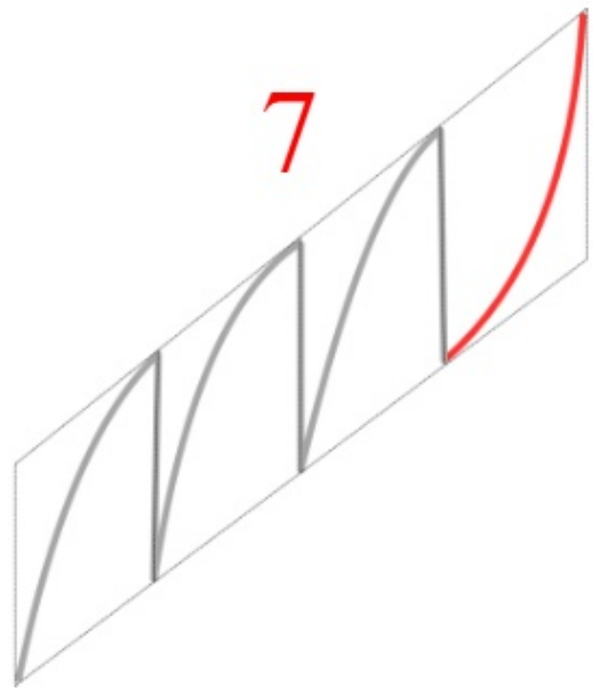




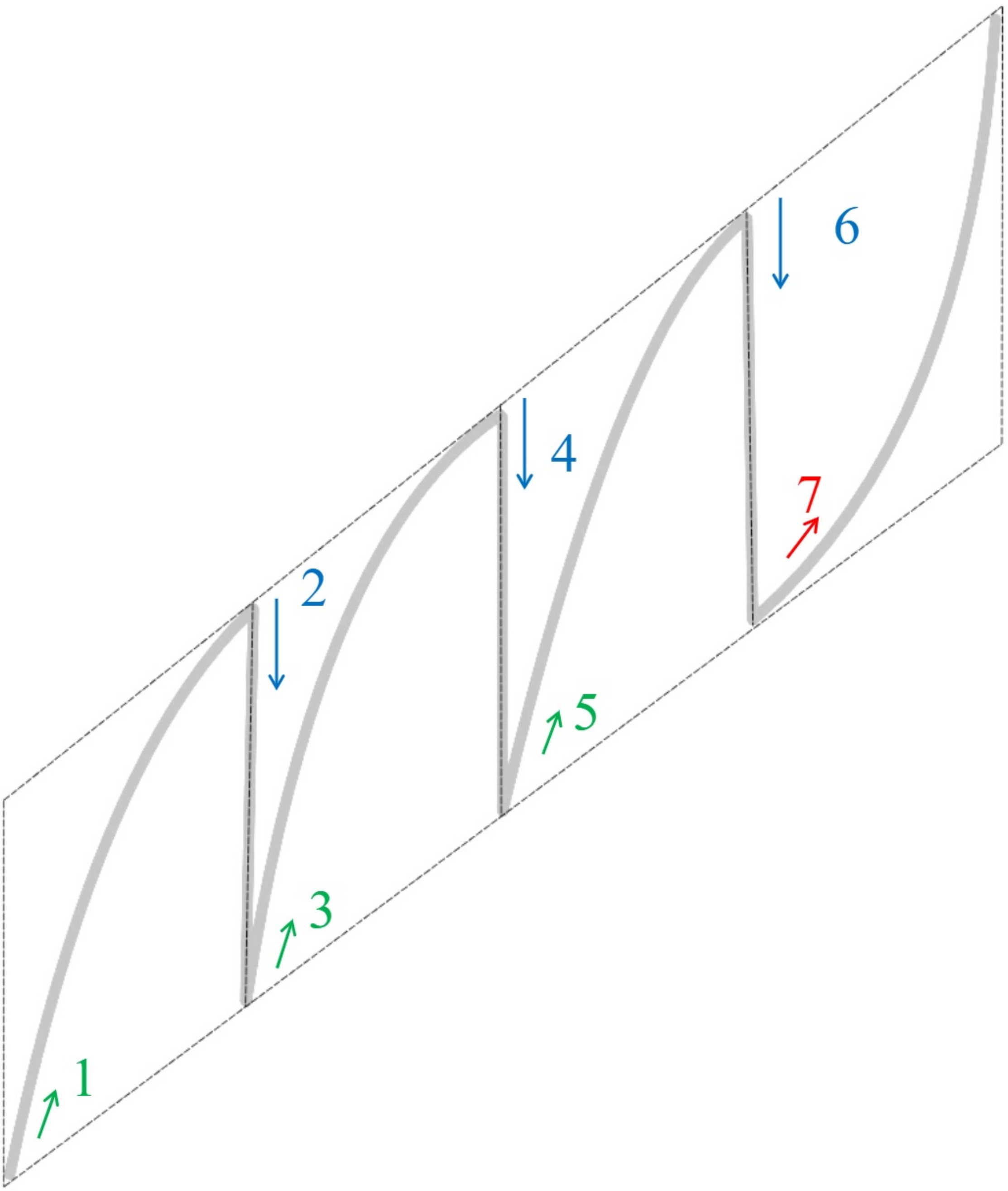






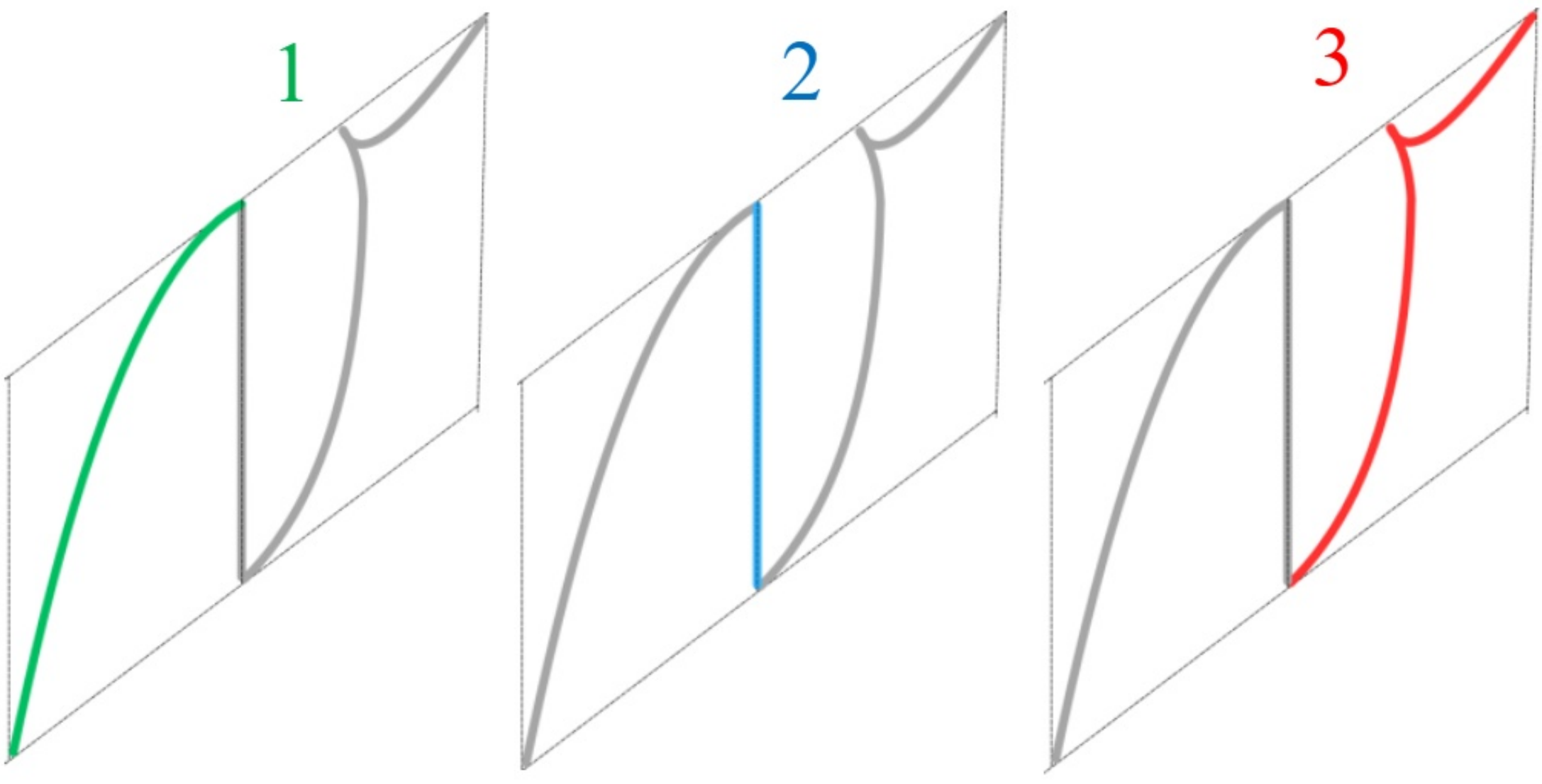


Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

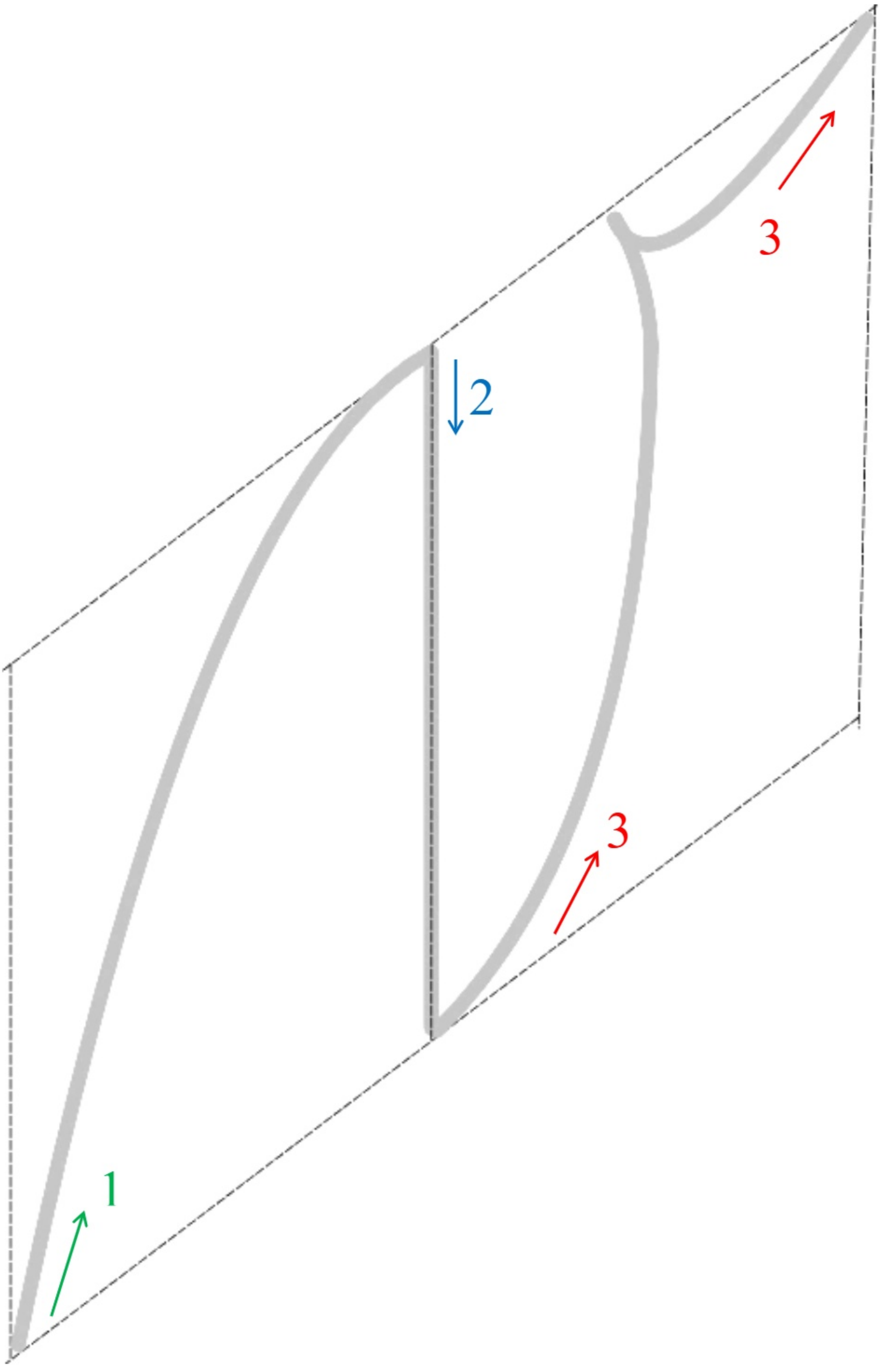


Grupul 2

n m v o a x

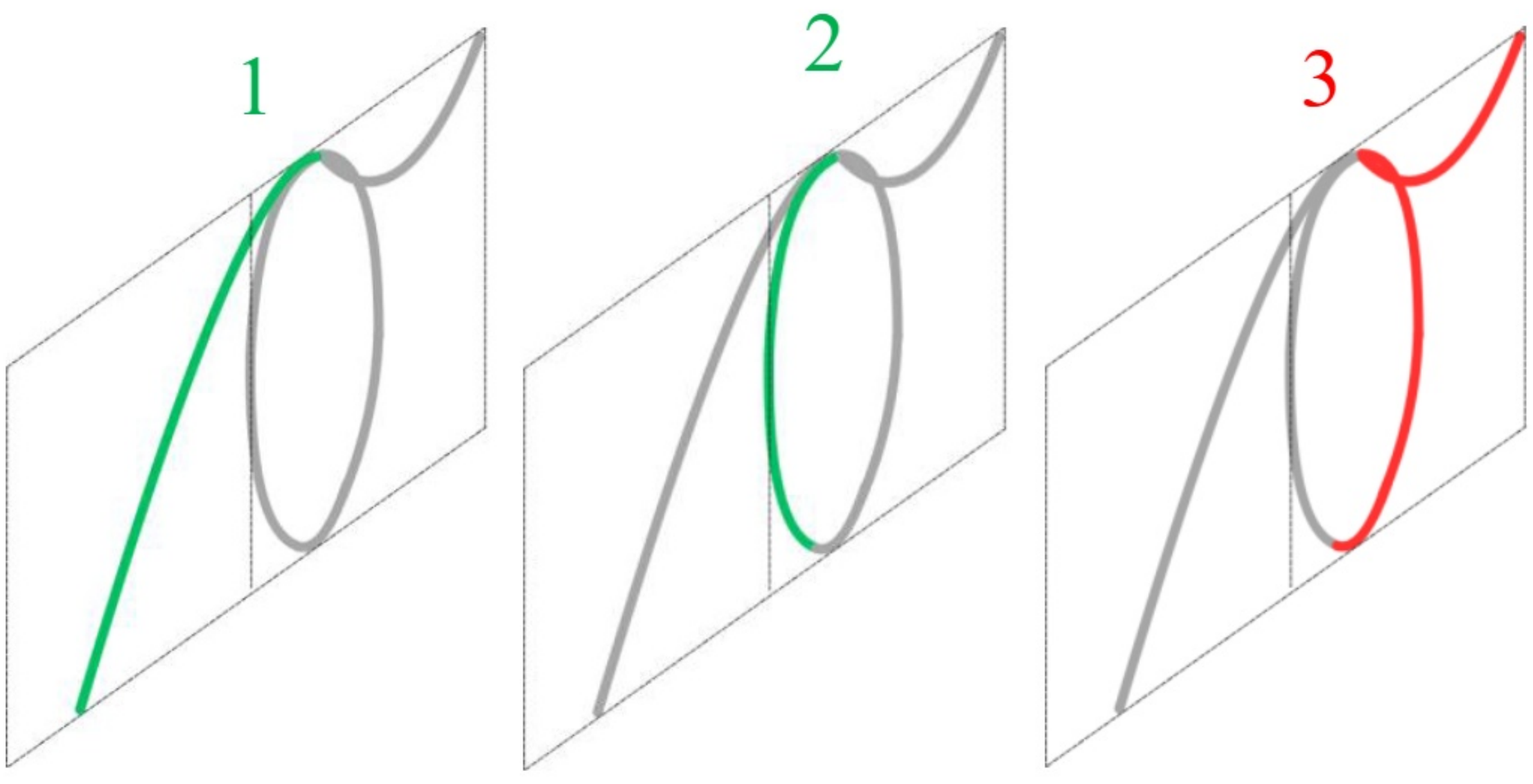


Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

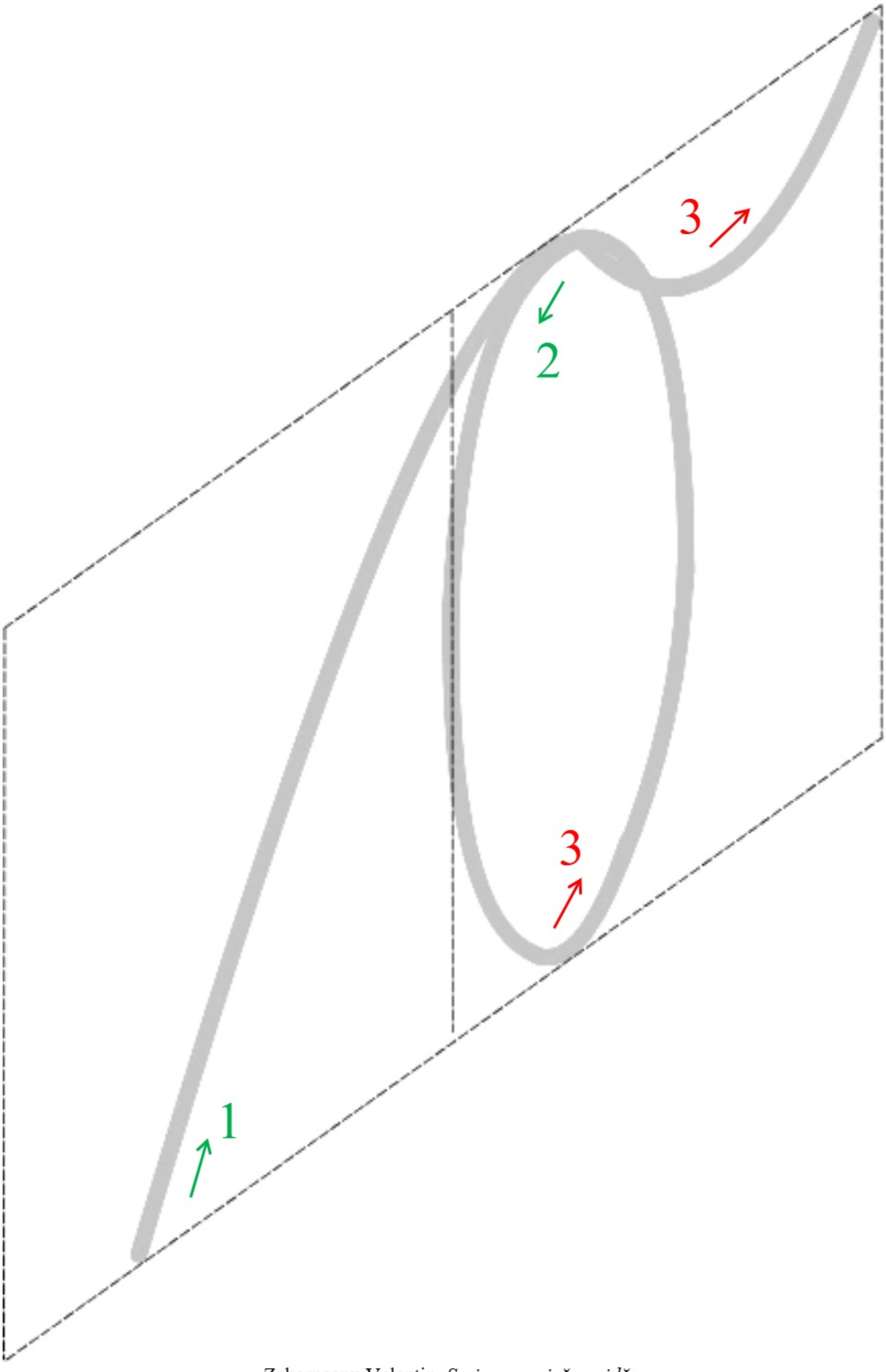


Grupul 2

n m v o a x



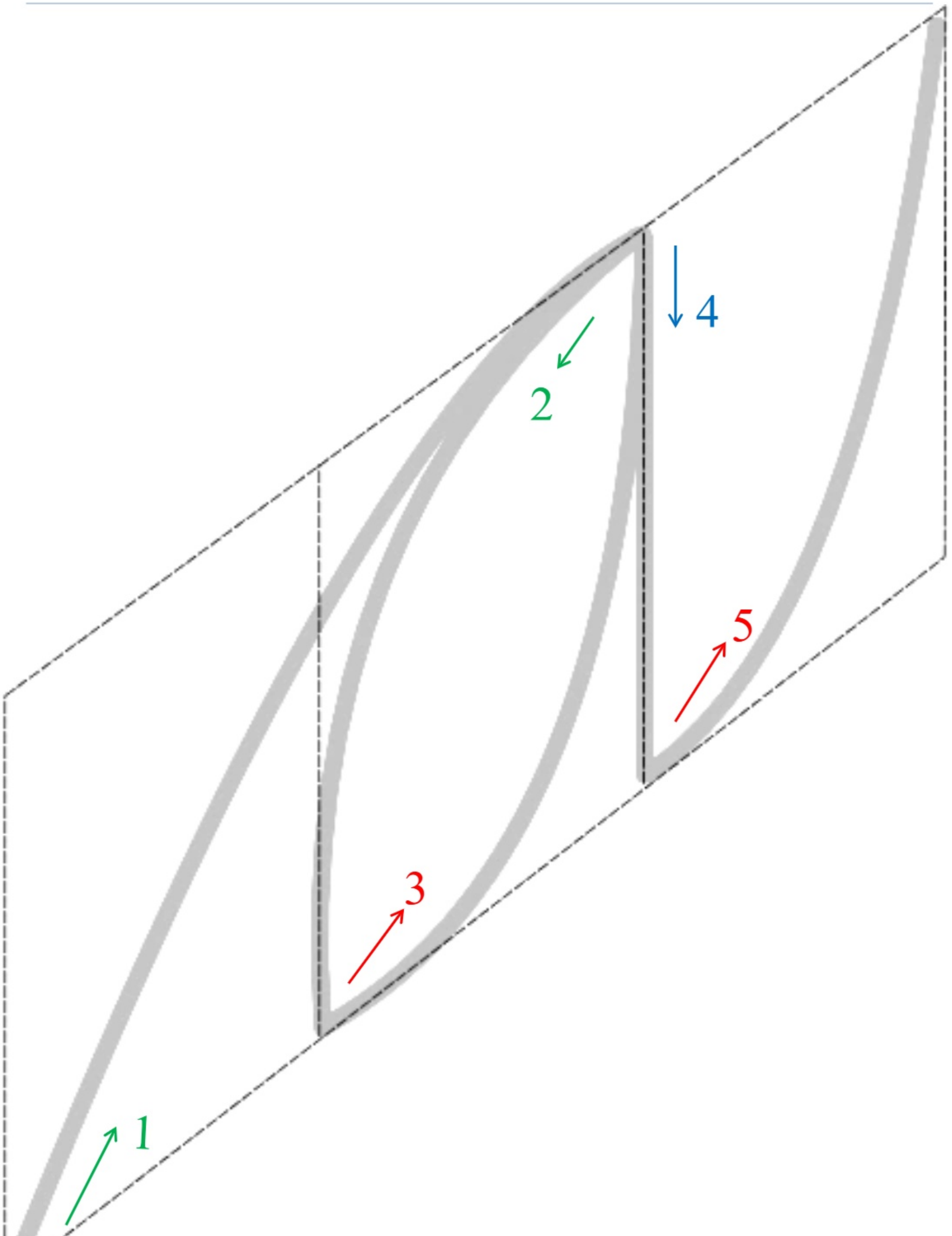
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



Grupul 2

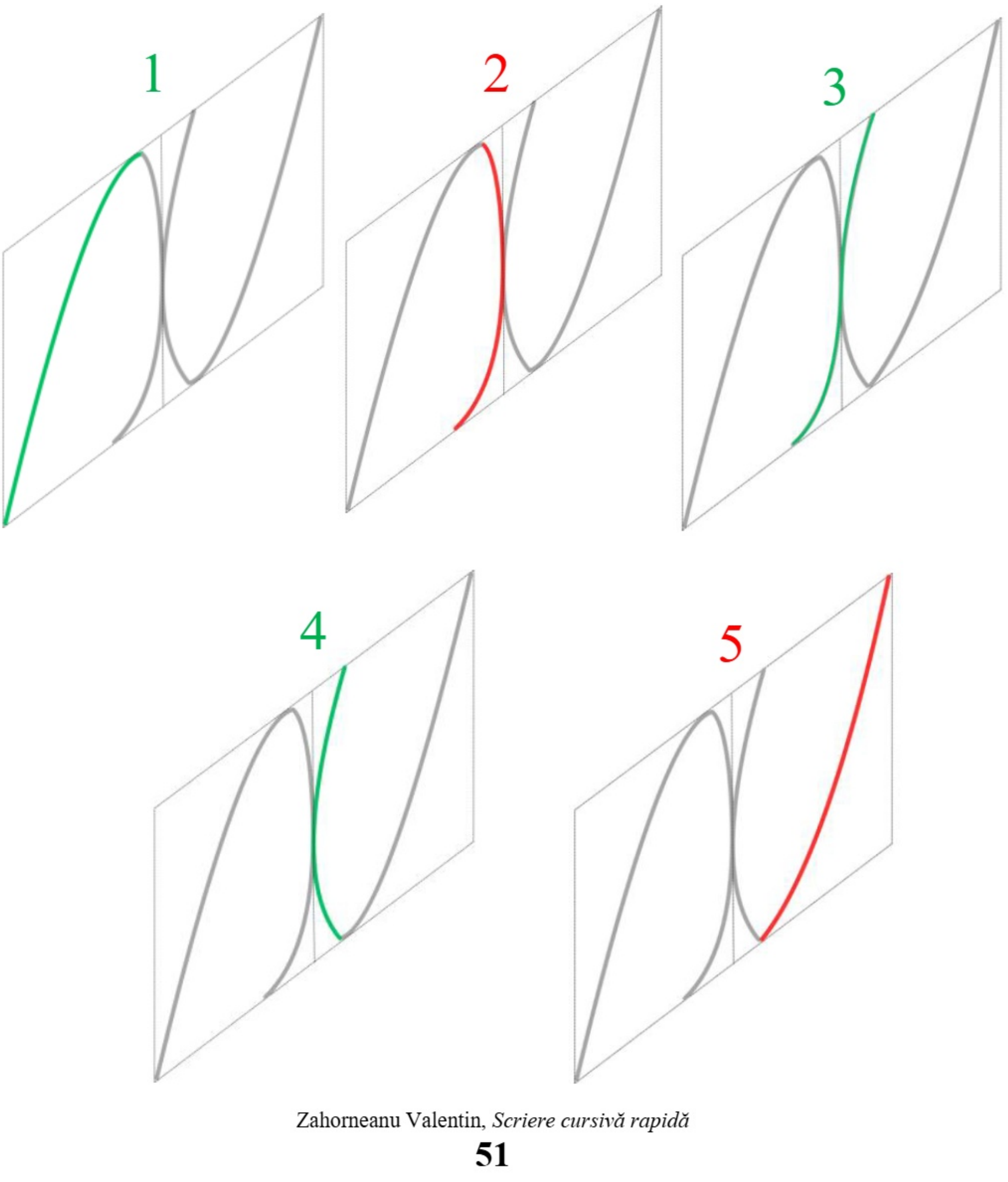
n m v o **a** x

Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

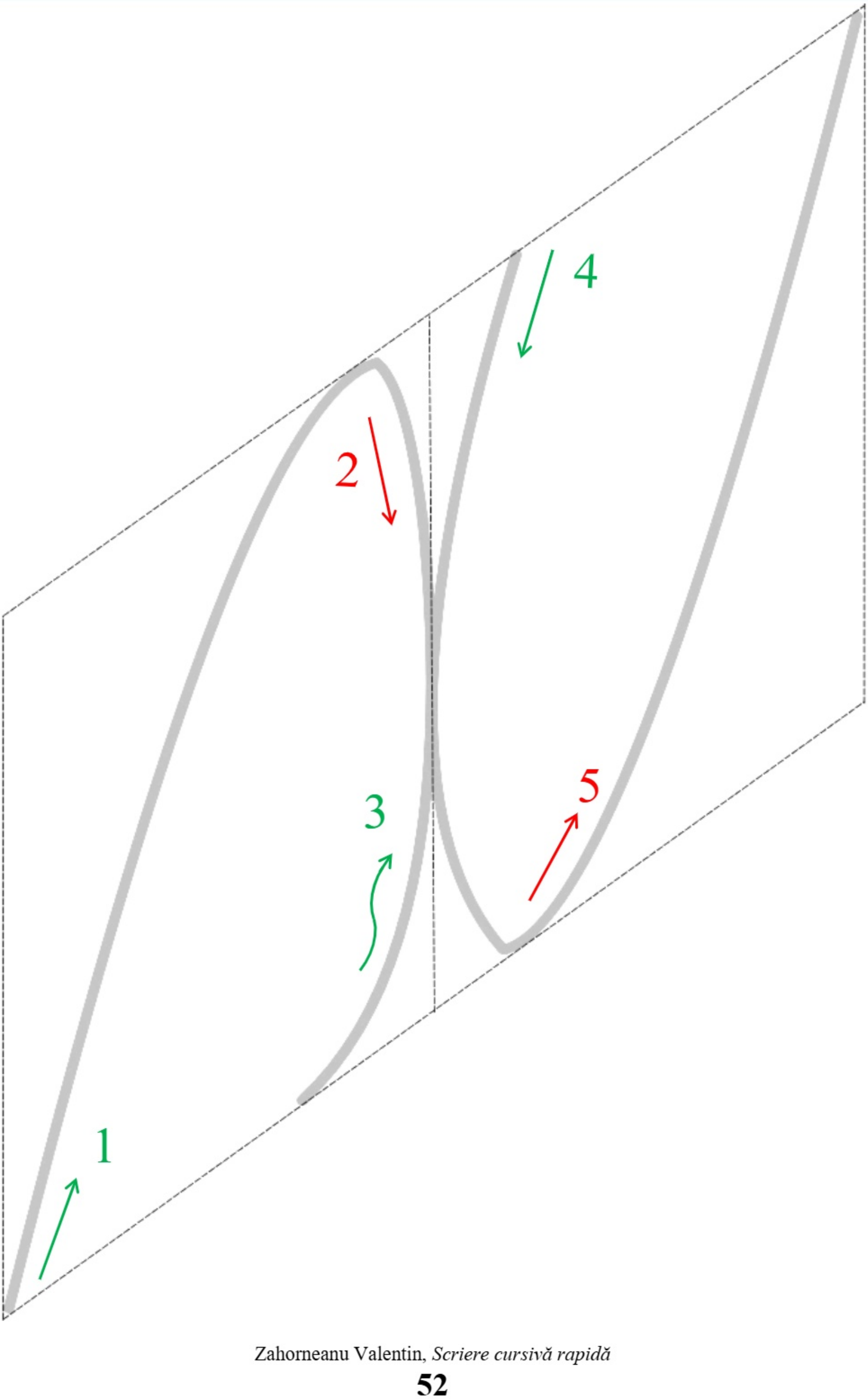


Grupul 2

n m v o a **x**

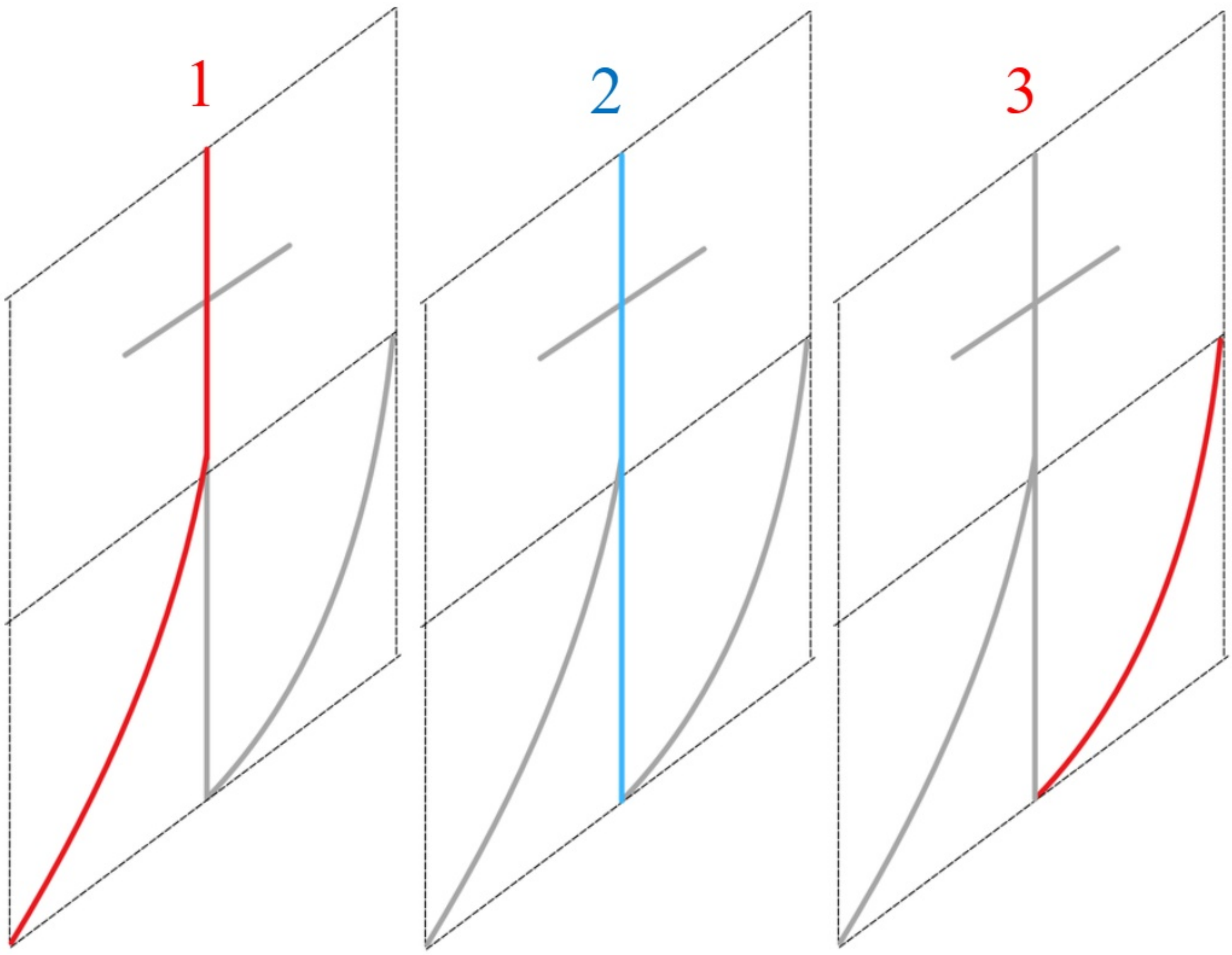


Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

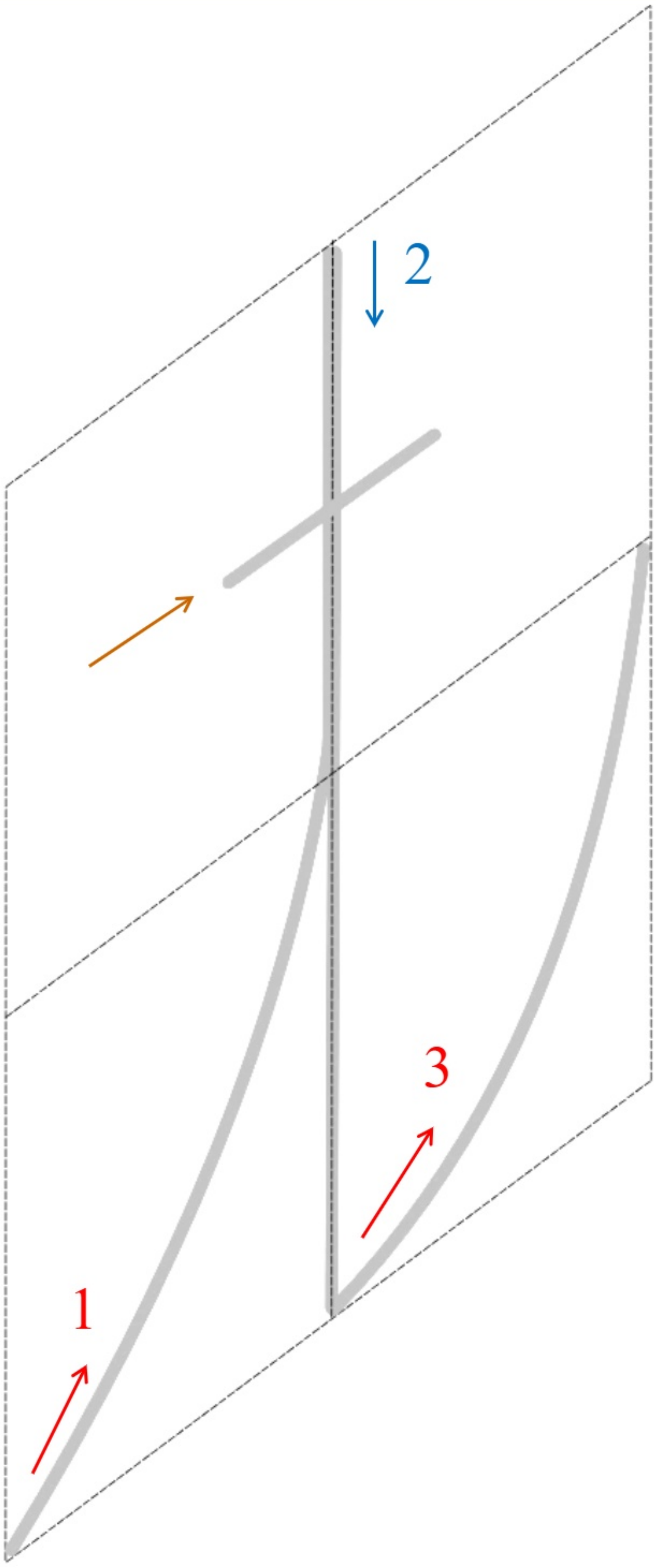


Grupul 3

t p d q

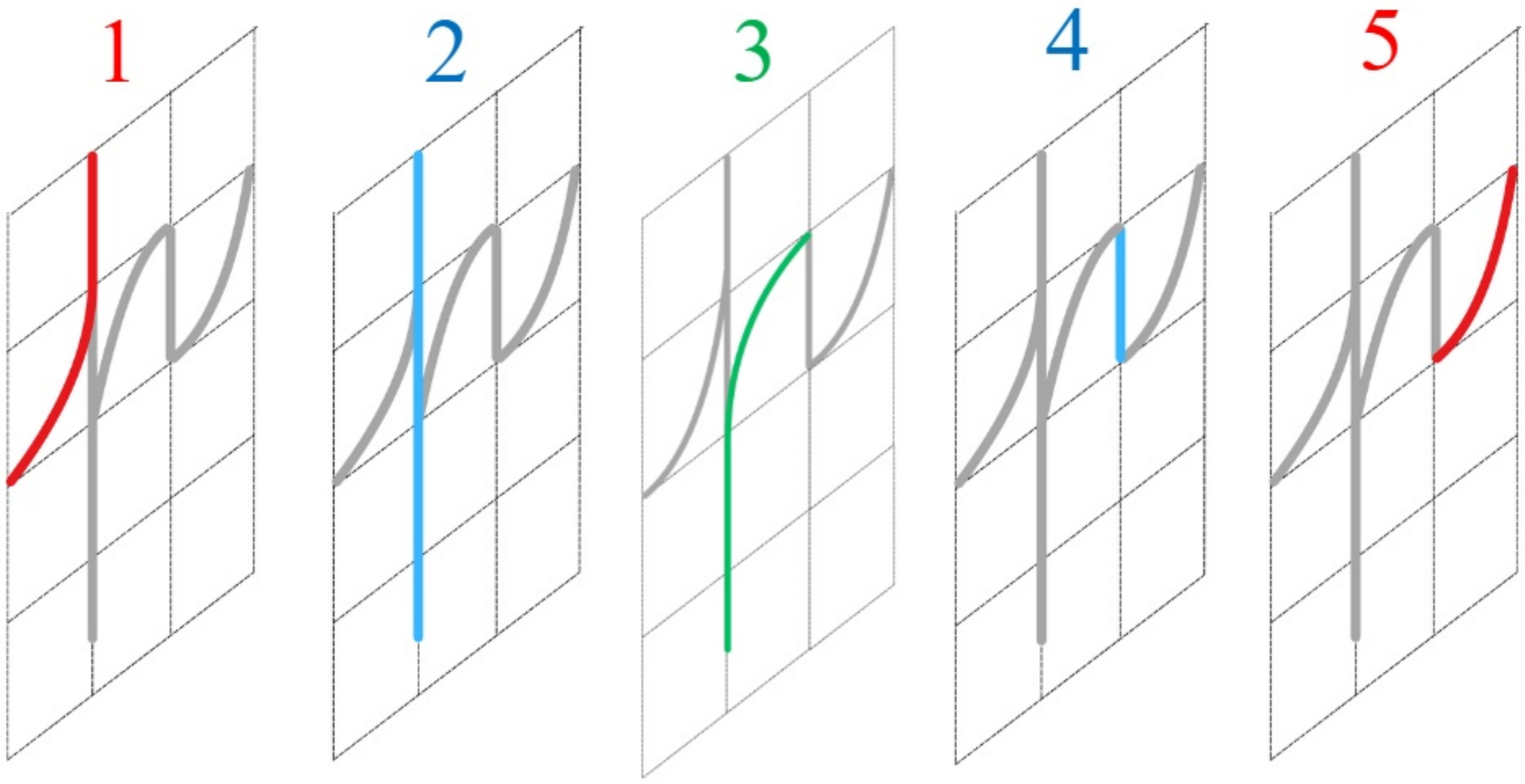


Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

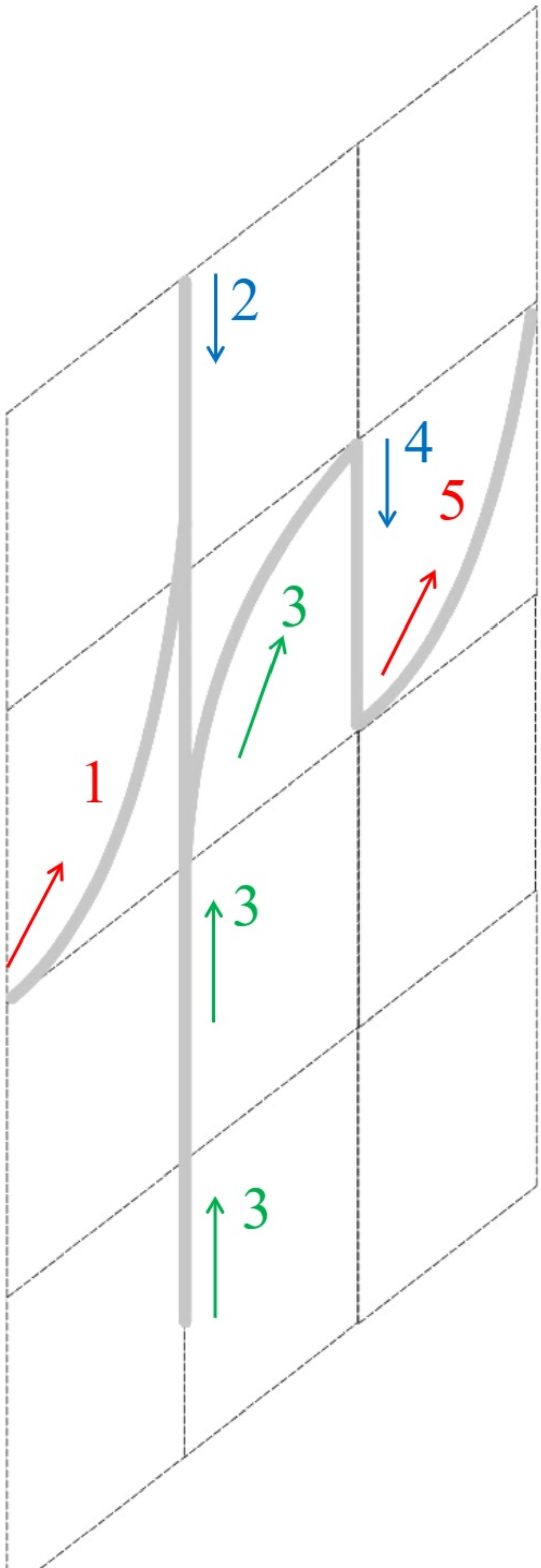


Grupul 3

t p d q

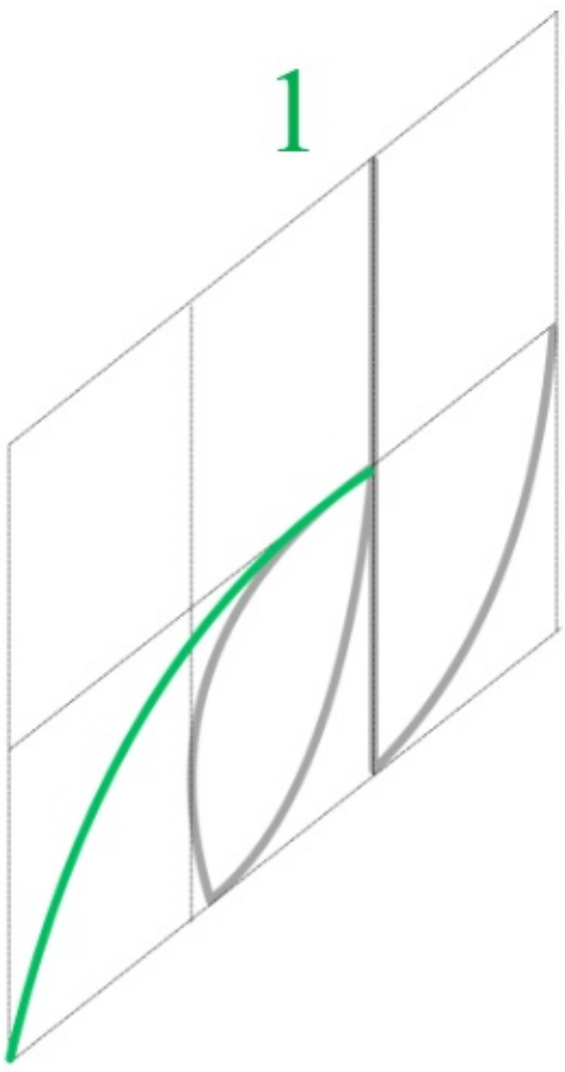


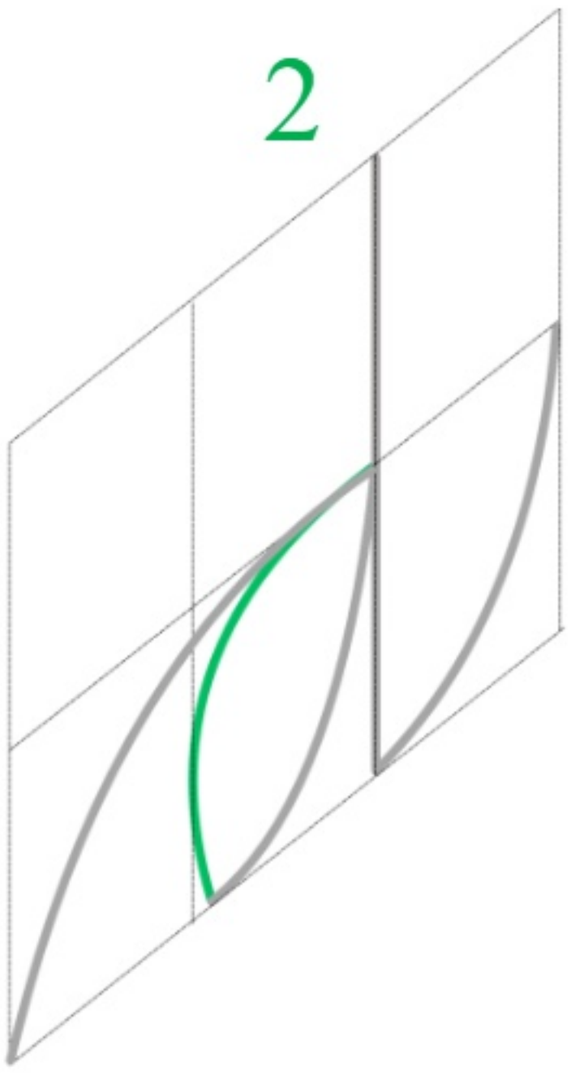
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

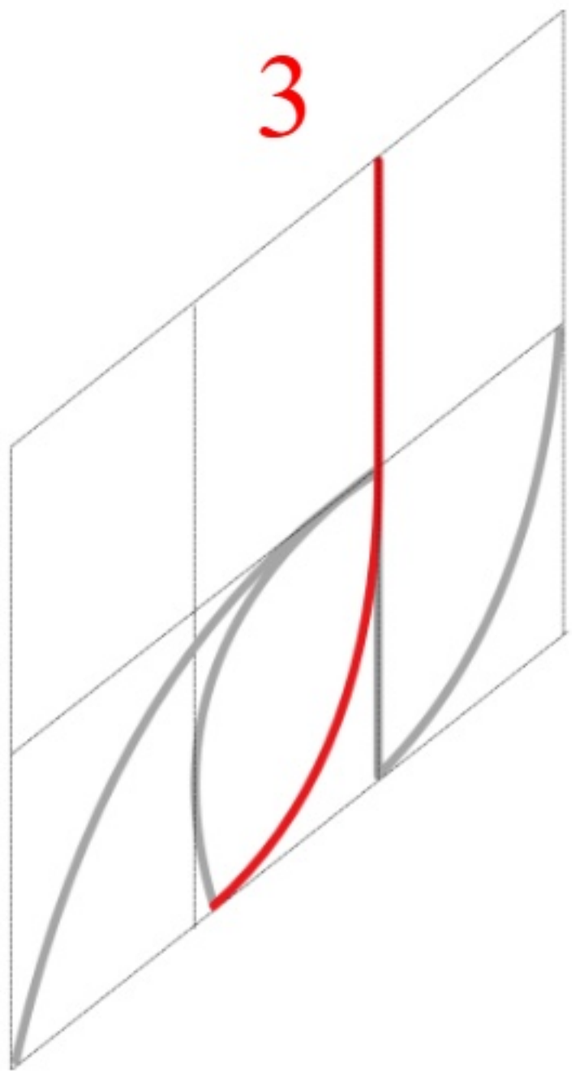


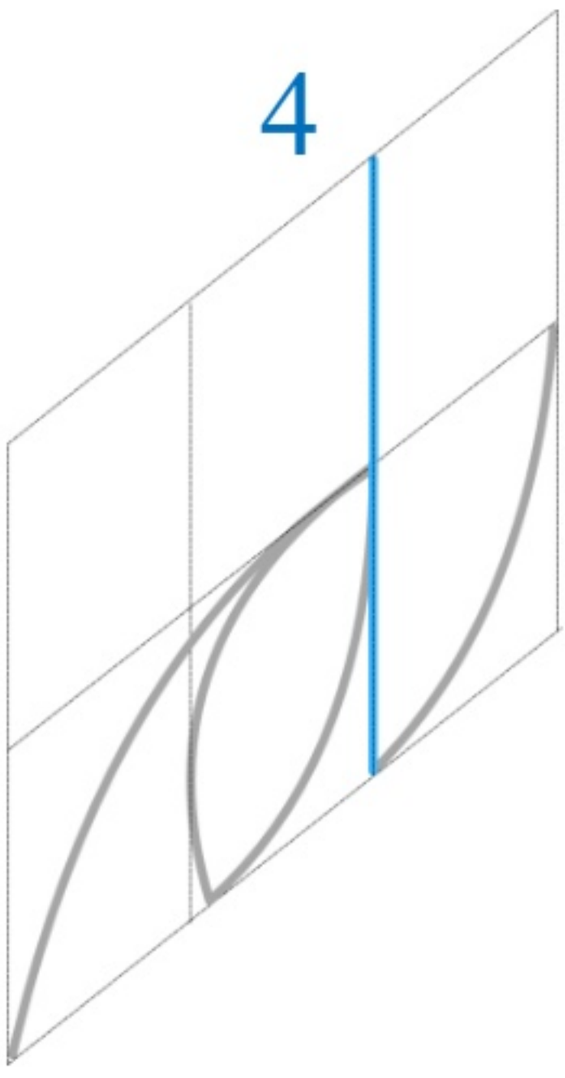
Grupul 3

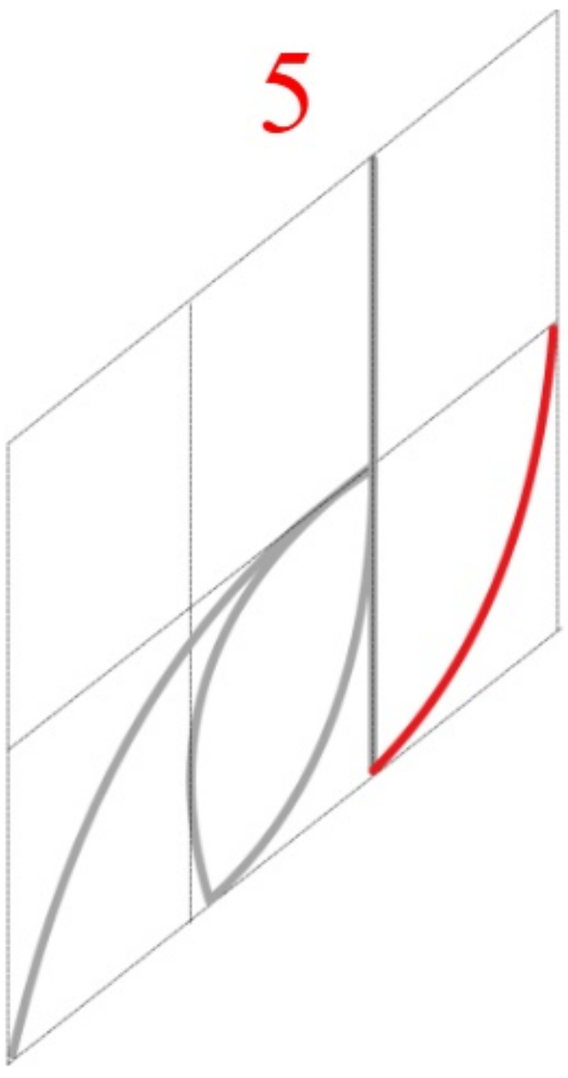
t p d q



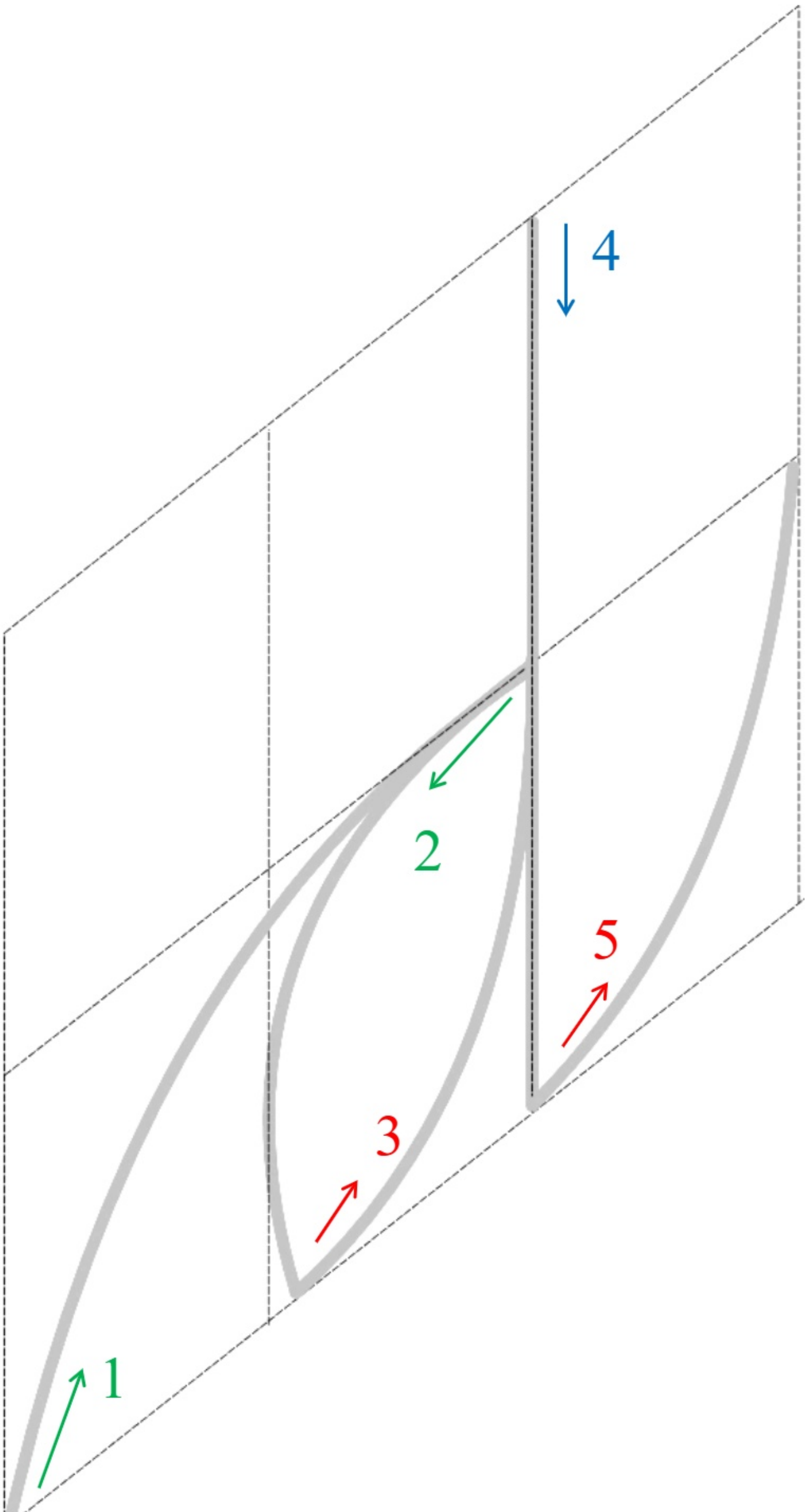






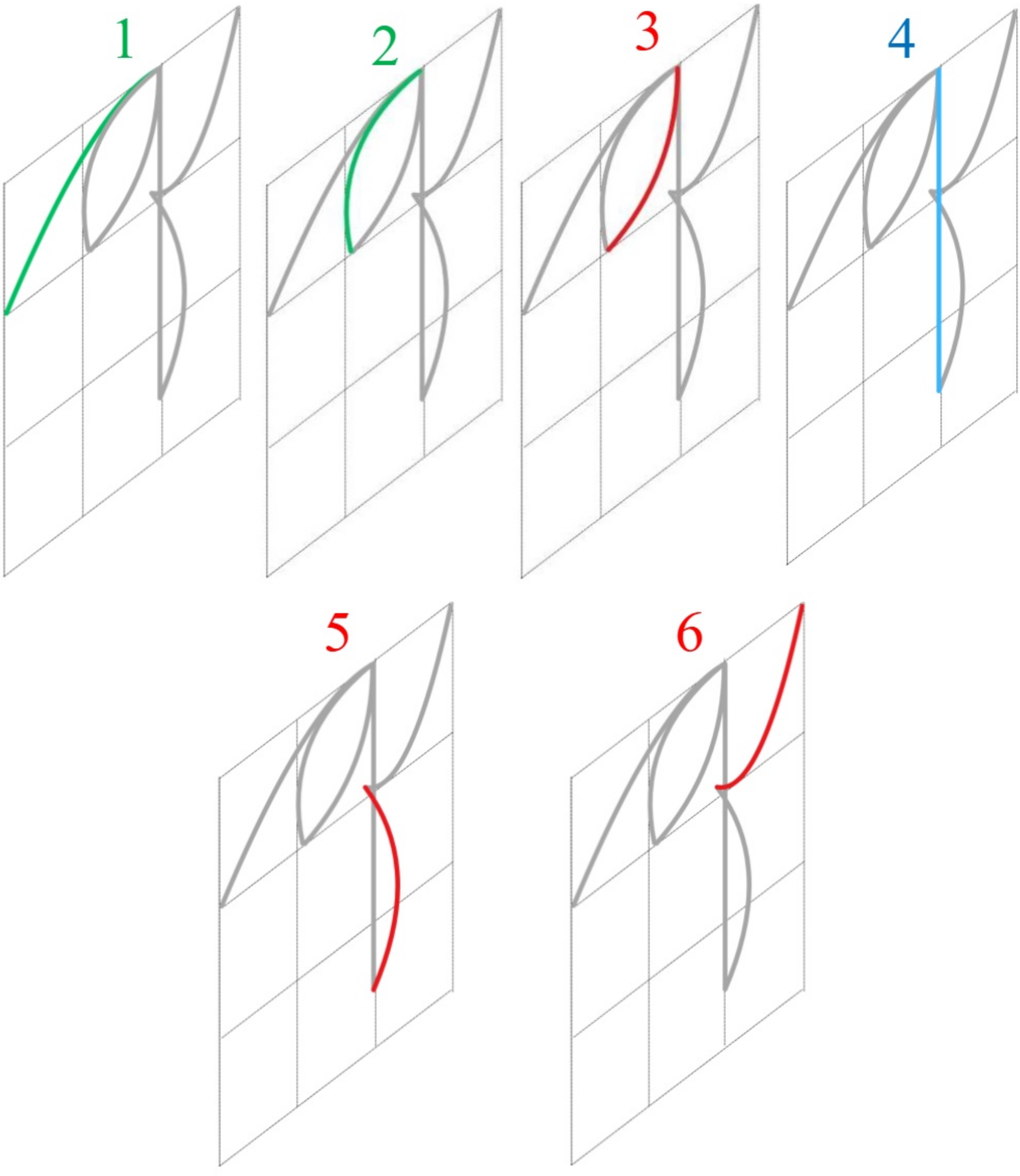


Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

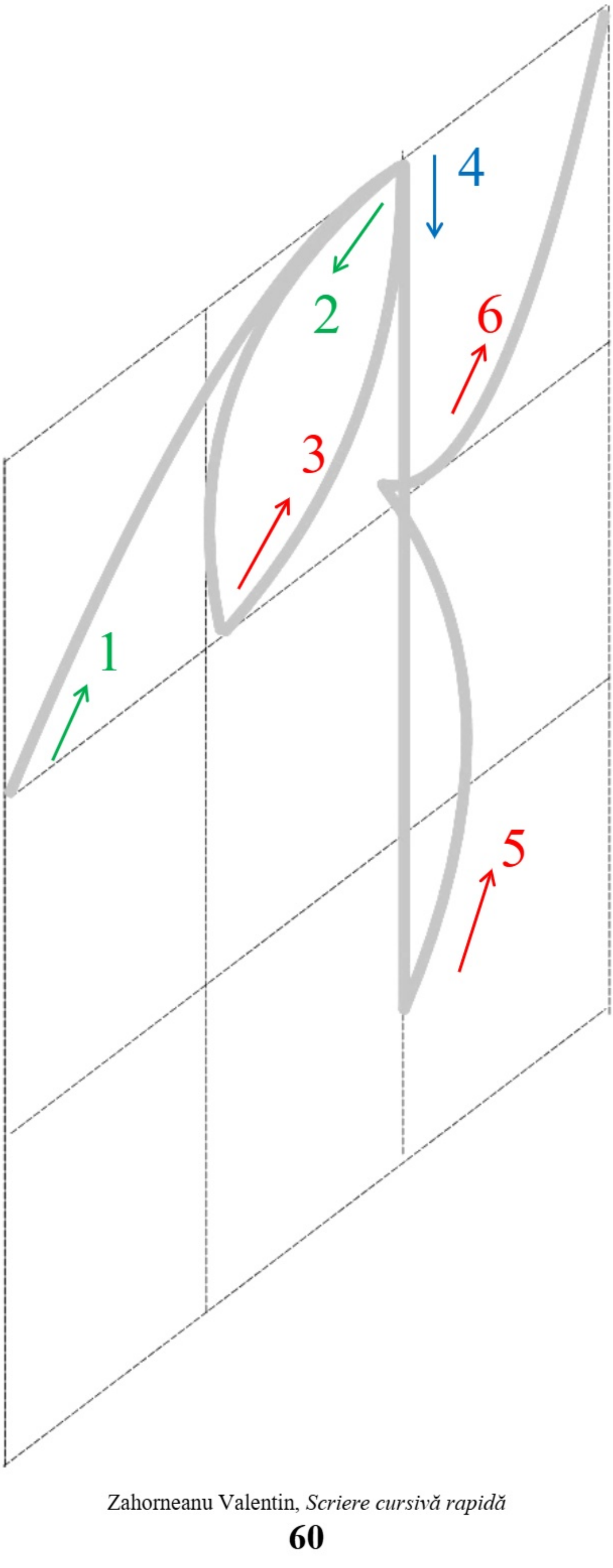


Grupul 3

t p d **q**

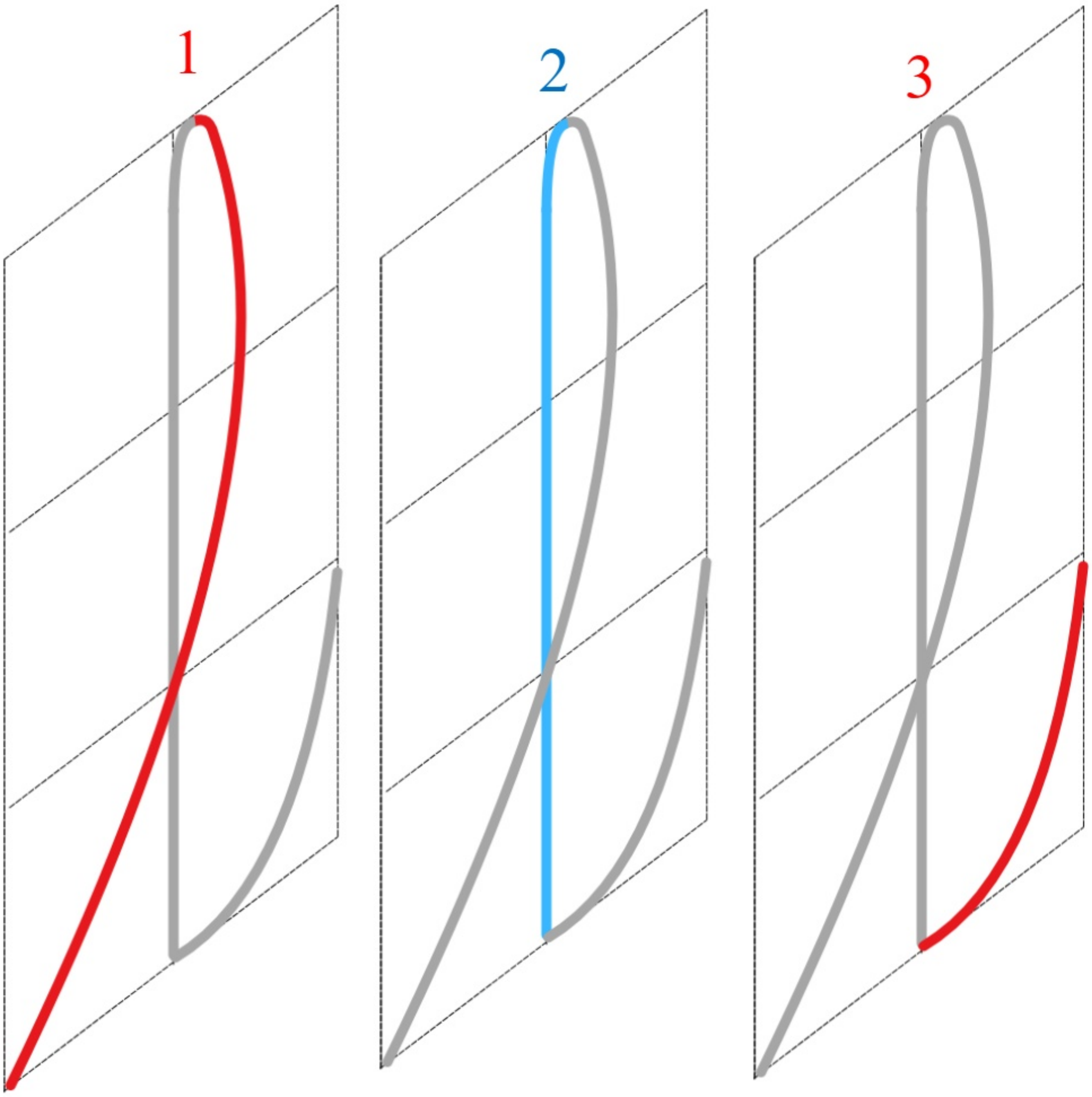


Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

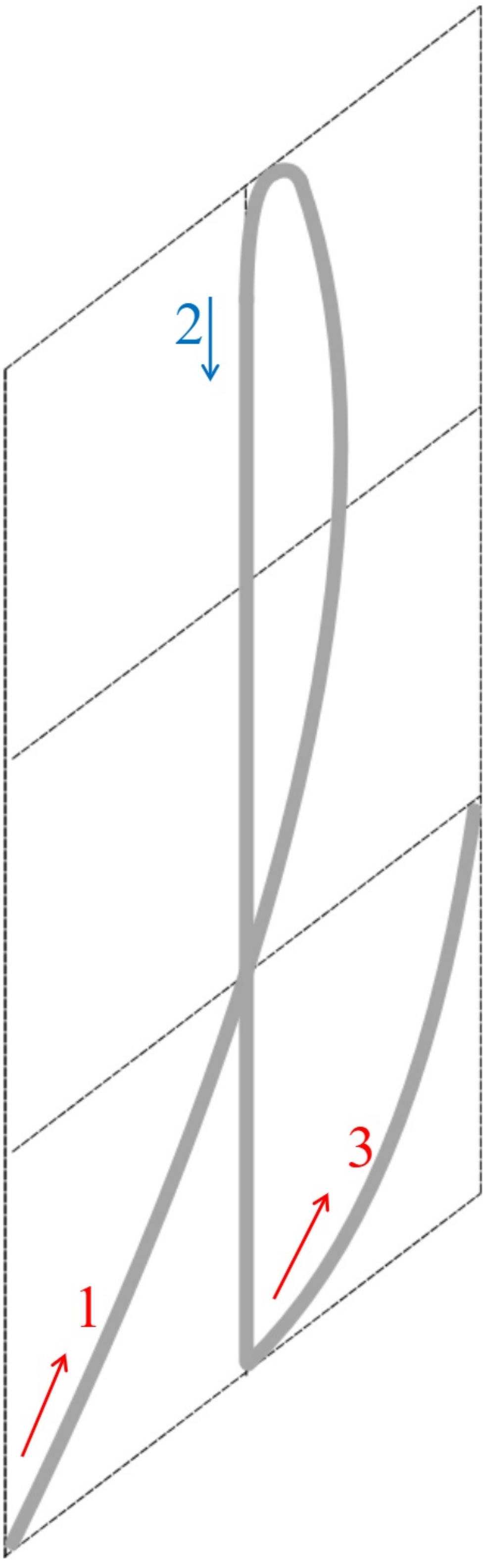


Grupul 4

l b h k

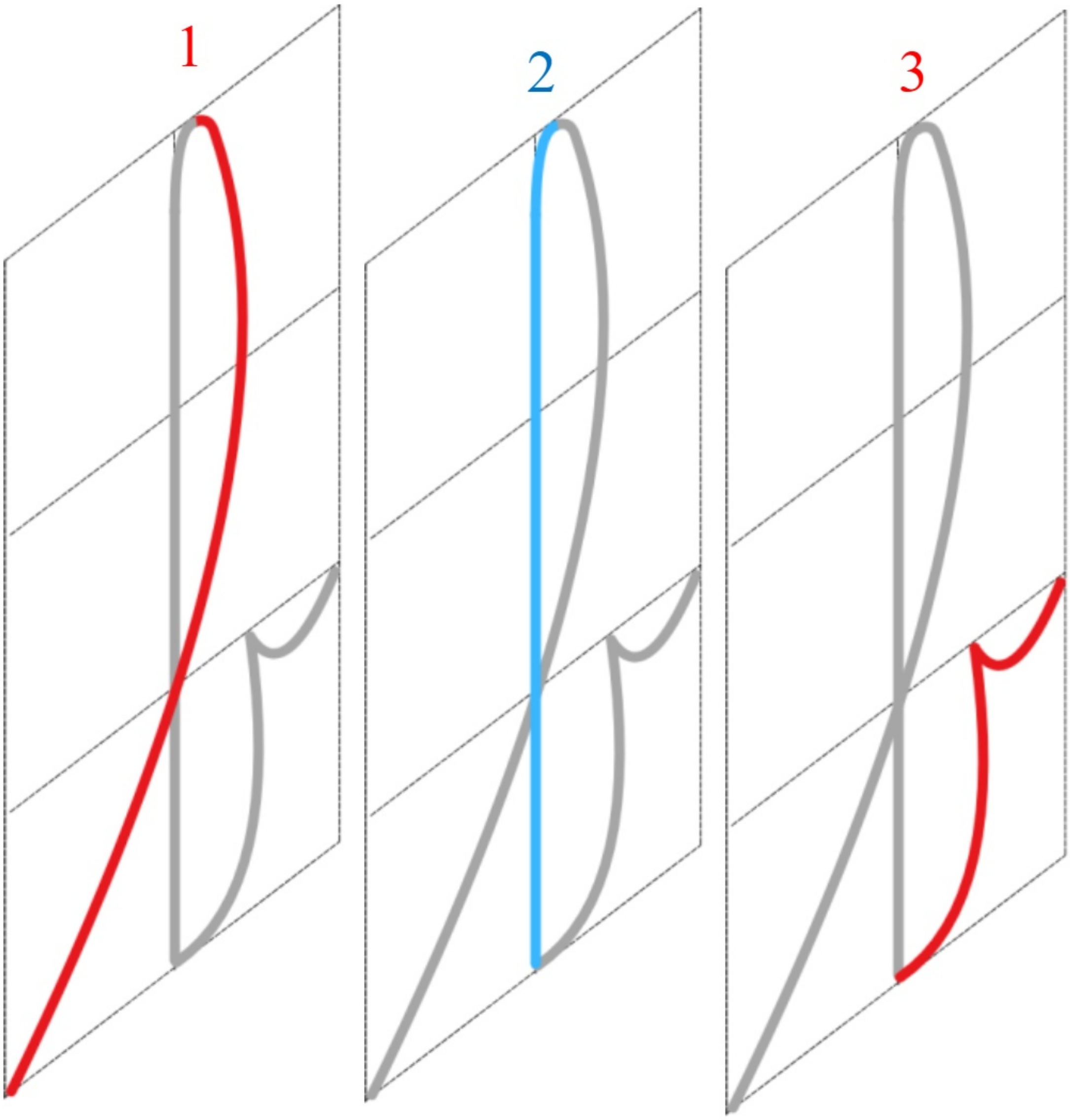


Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

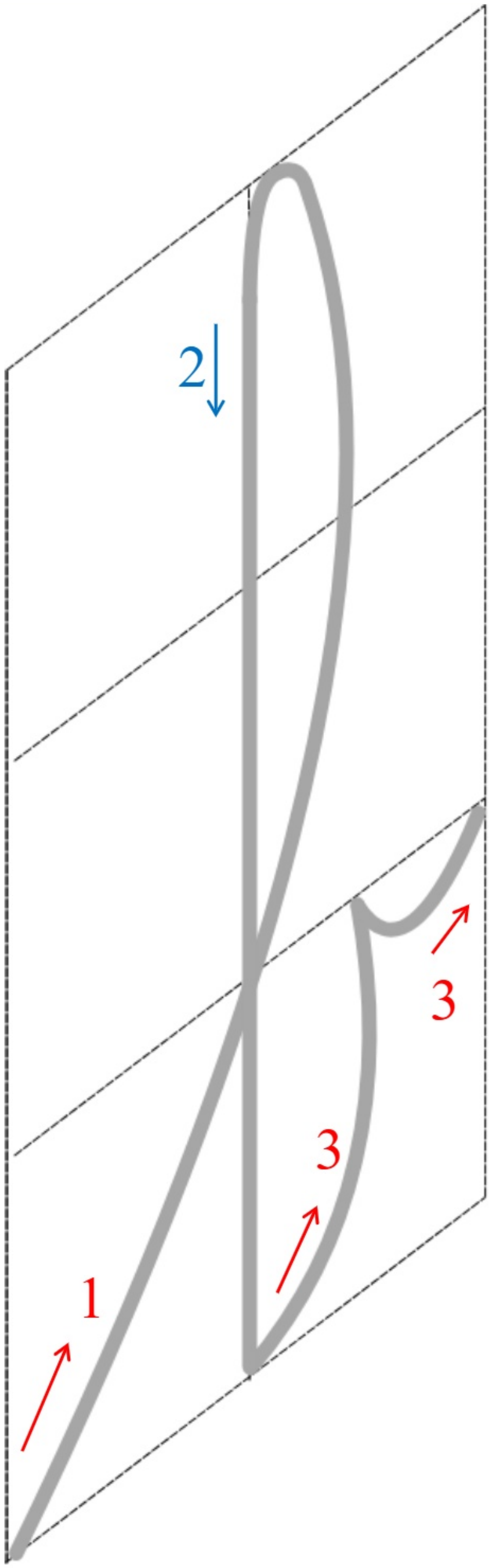


Grupul 4

l b h k

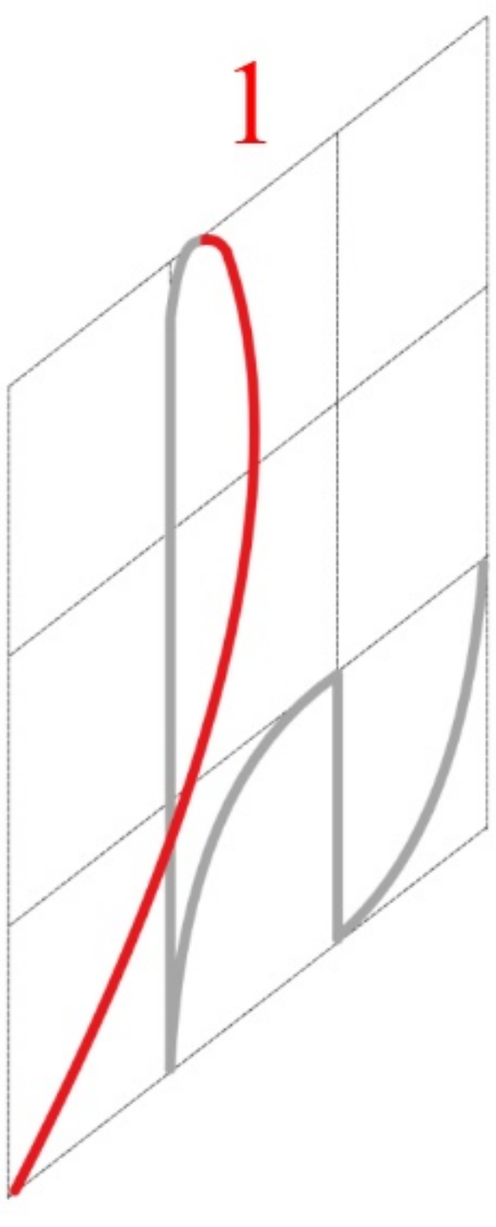


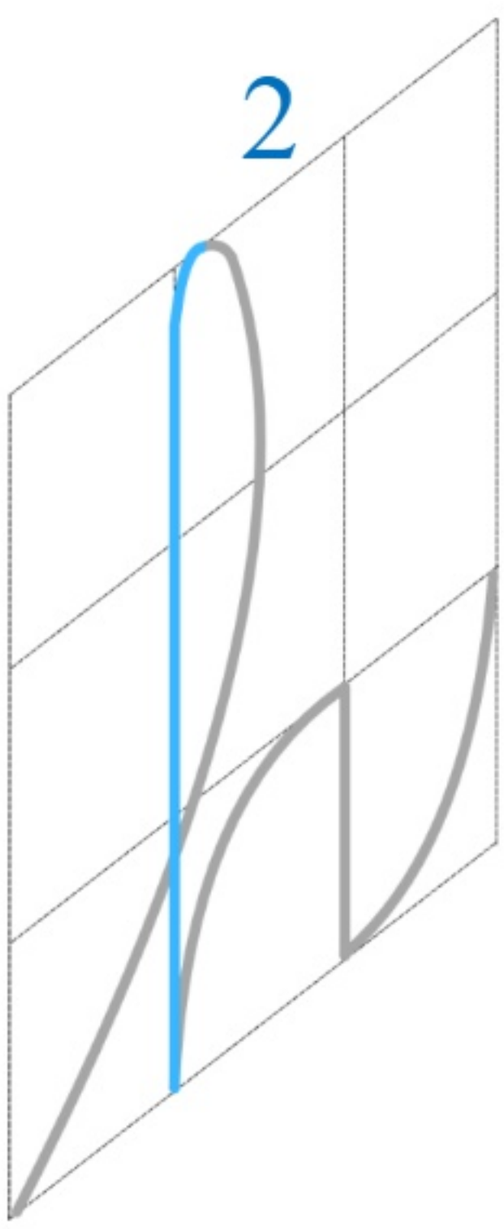
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

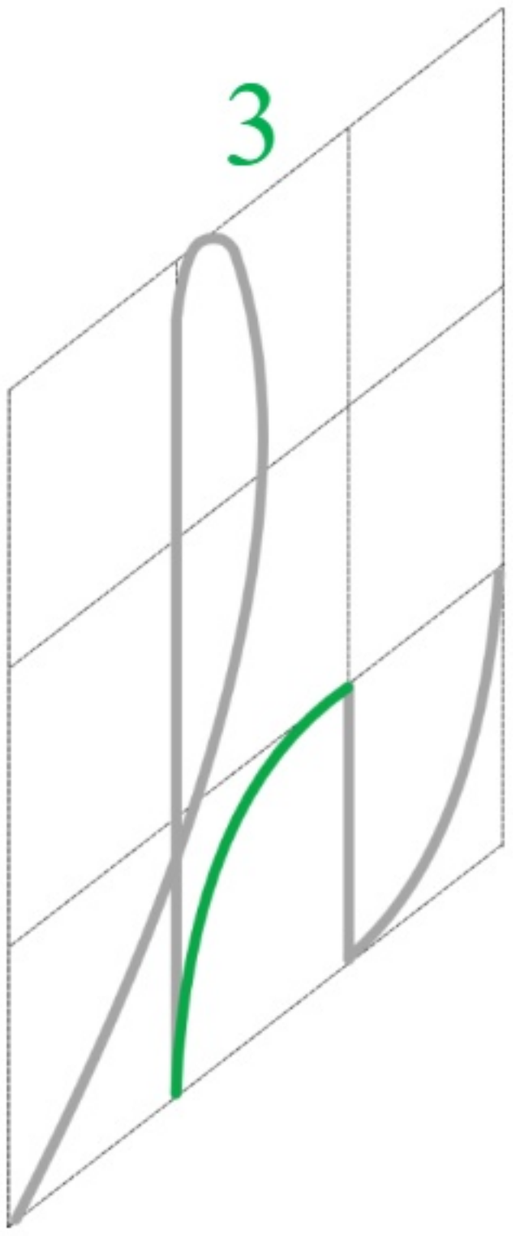


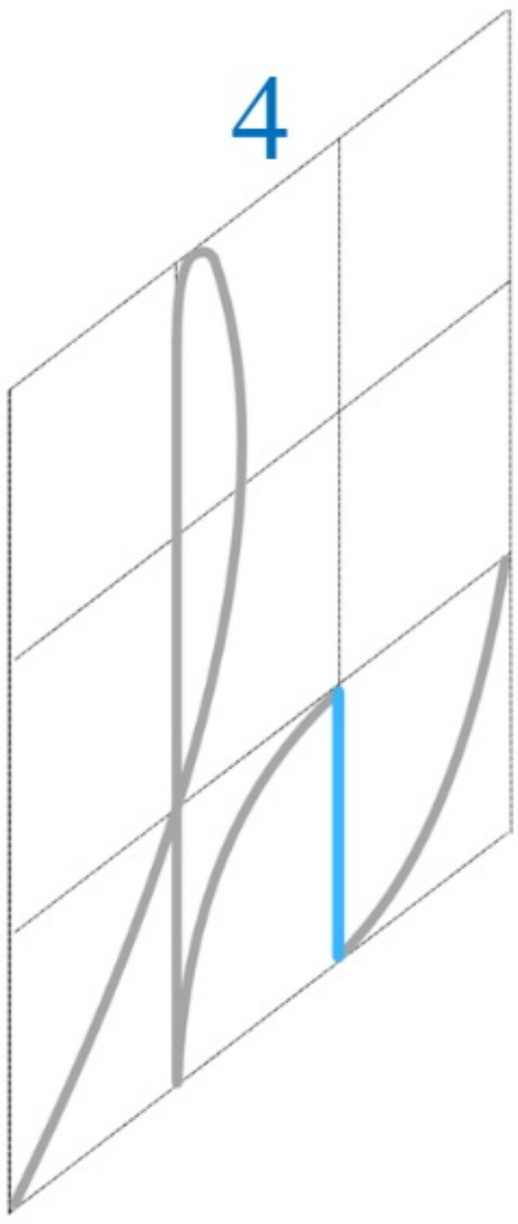
Grupul 4

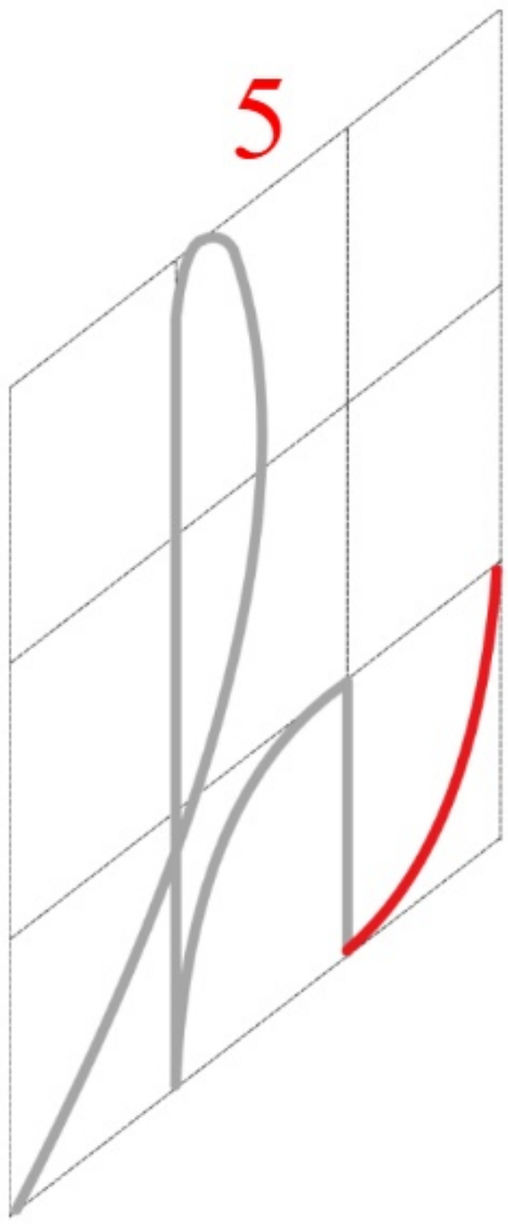
l b **h** k



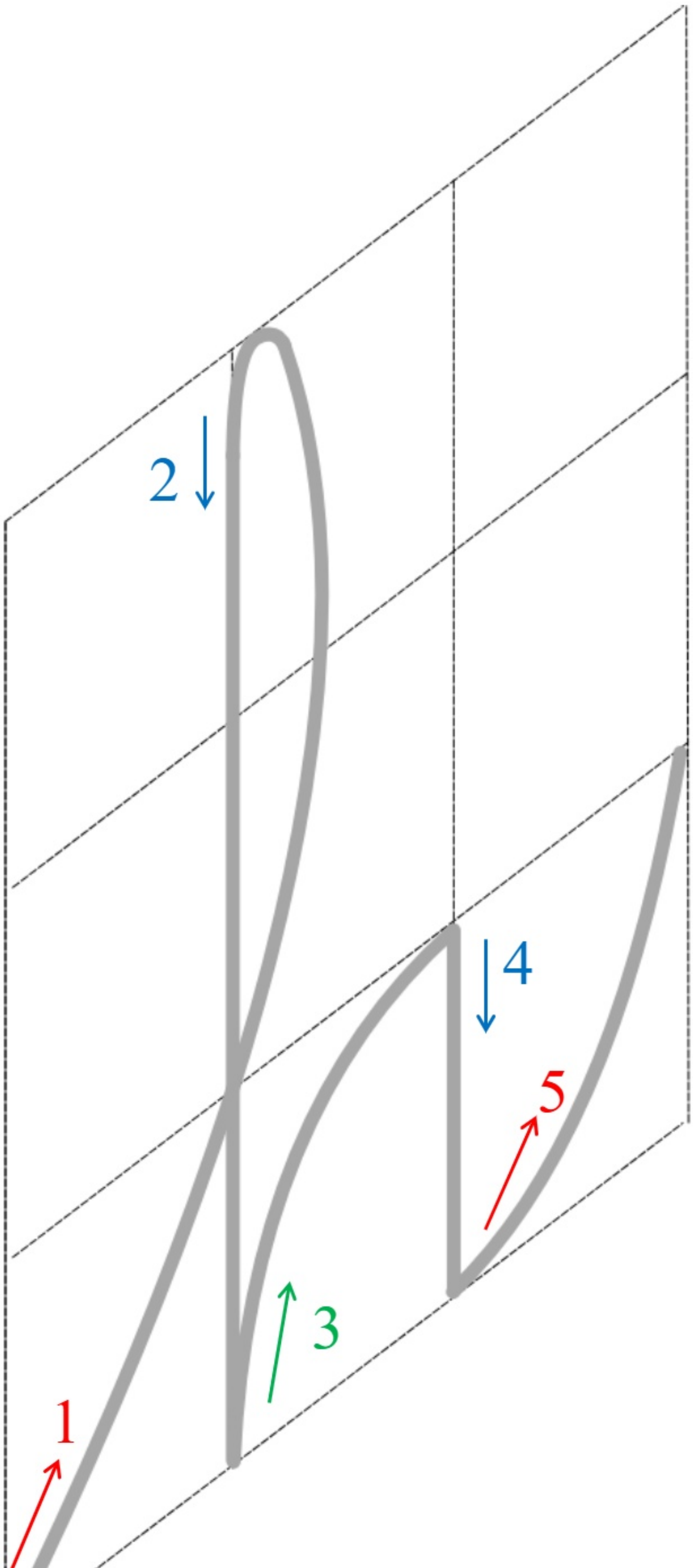






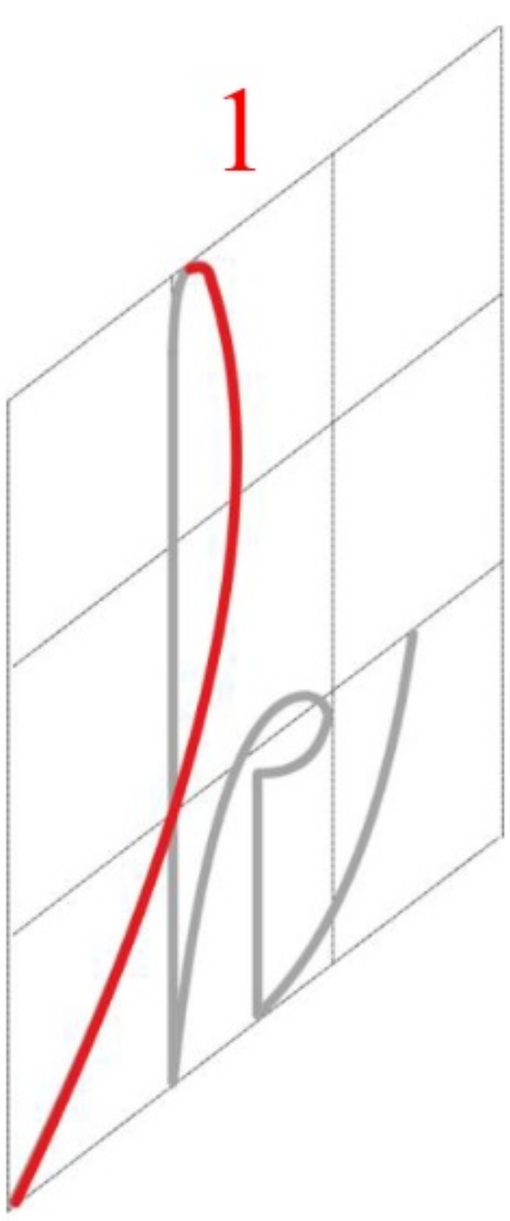


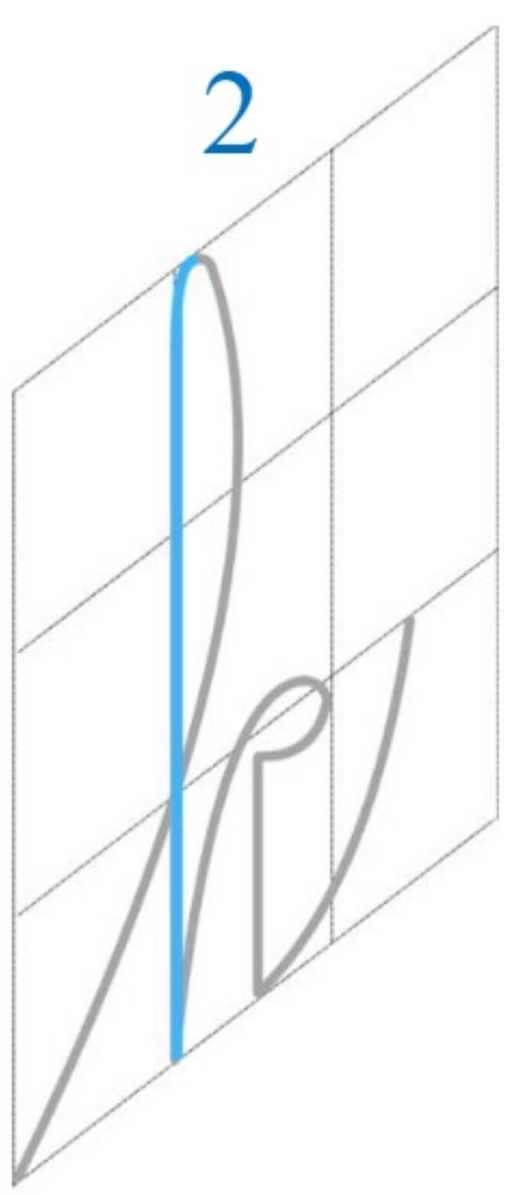
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

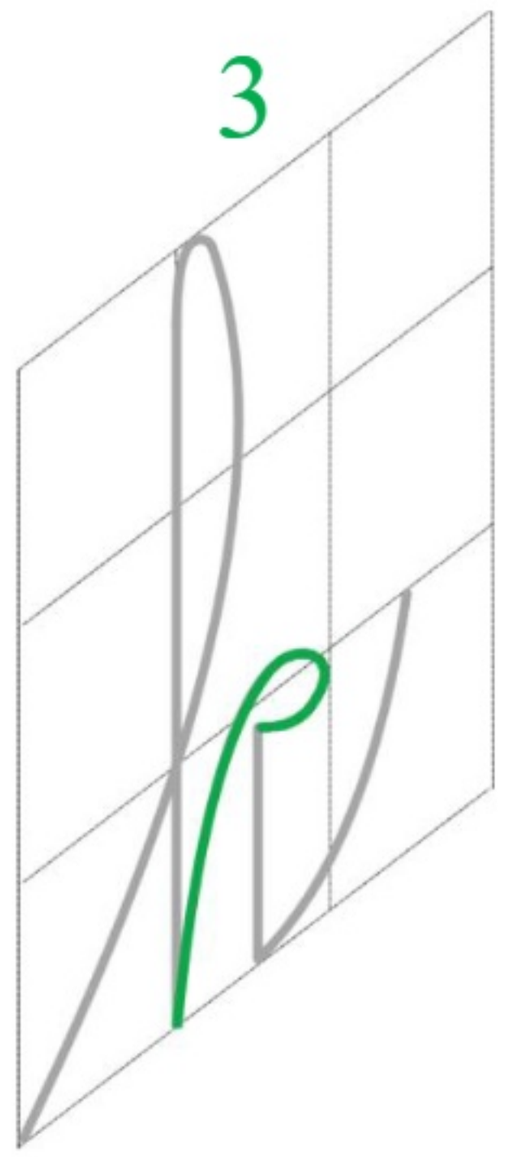


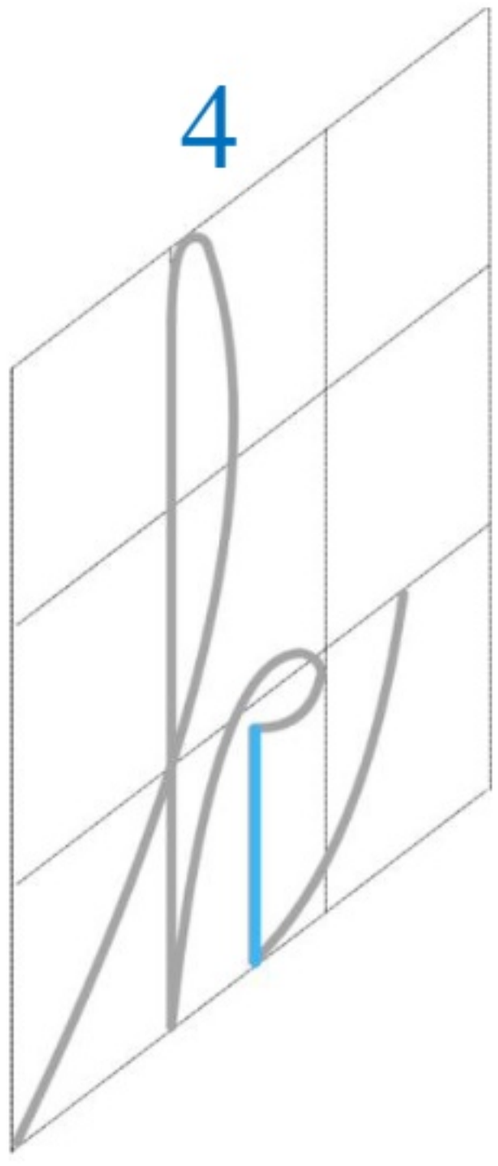
Grupul 4

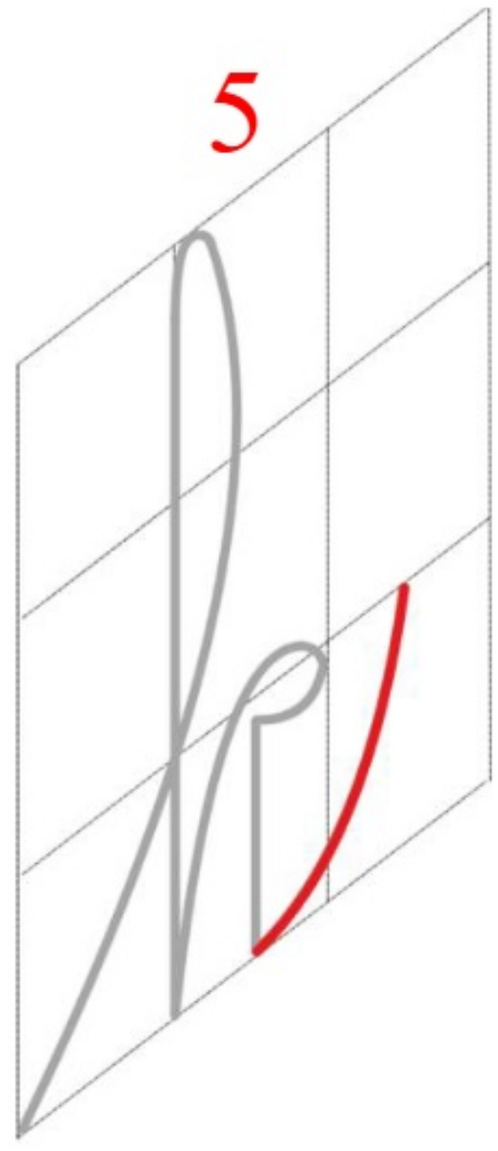
l b h k



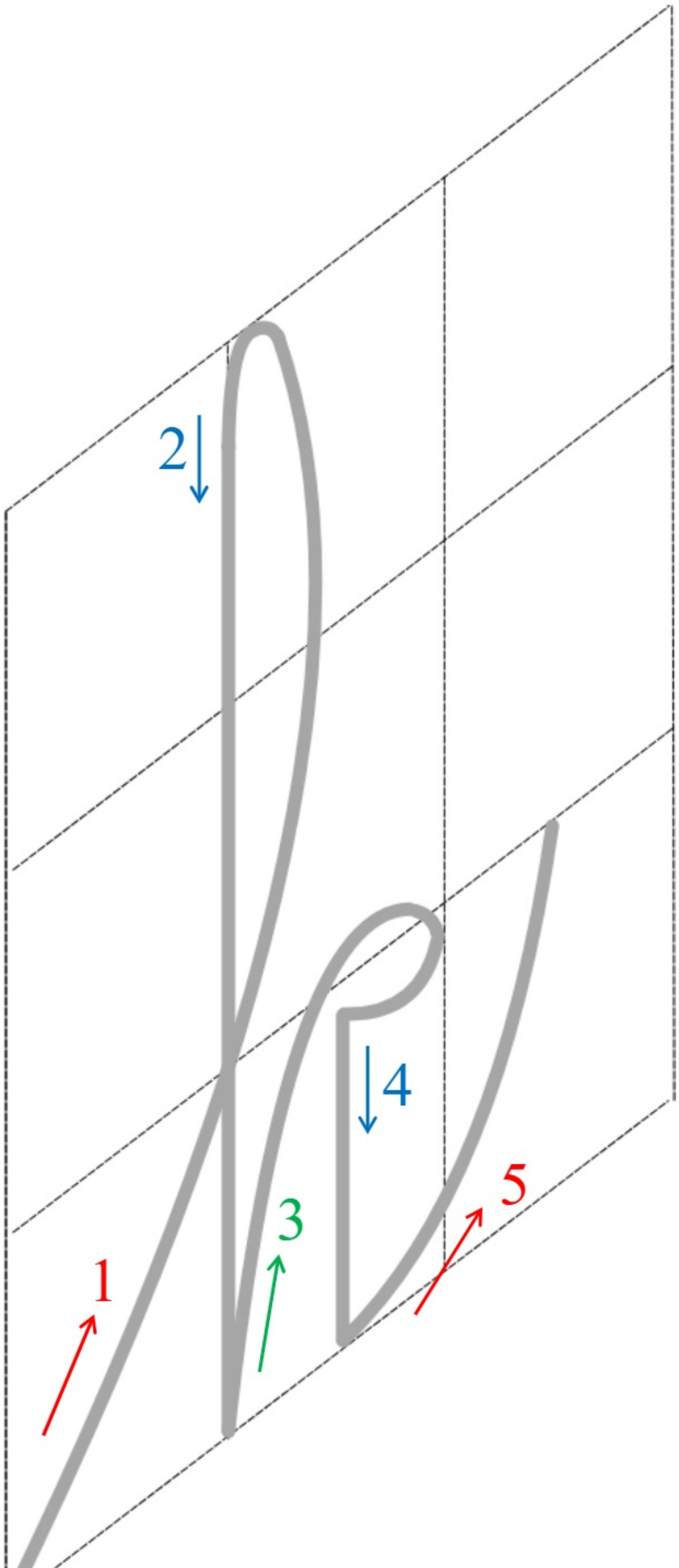






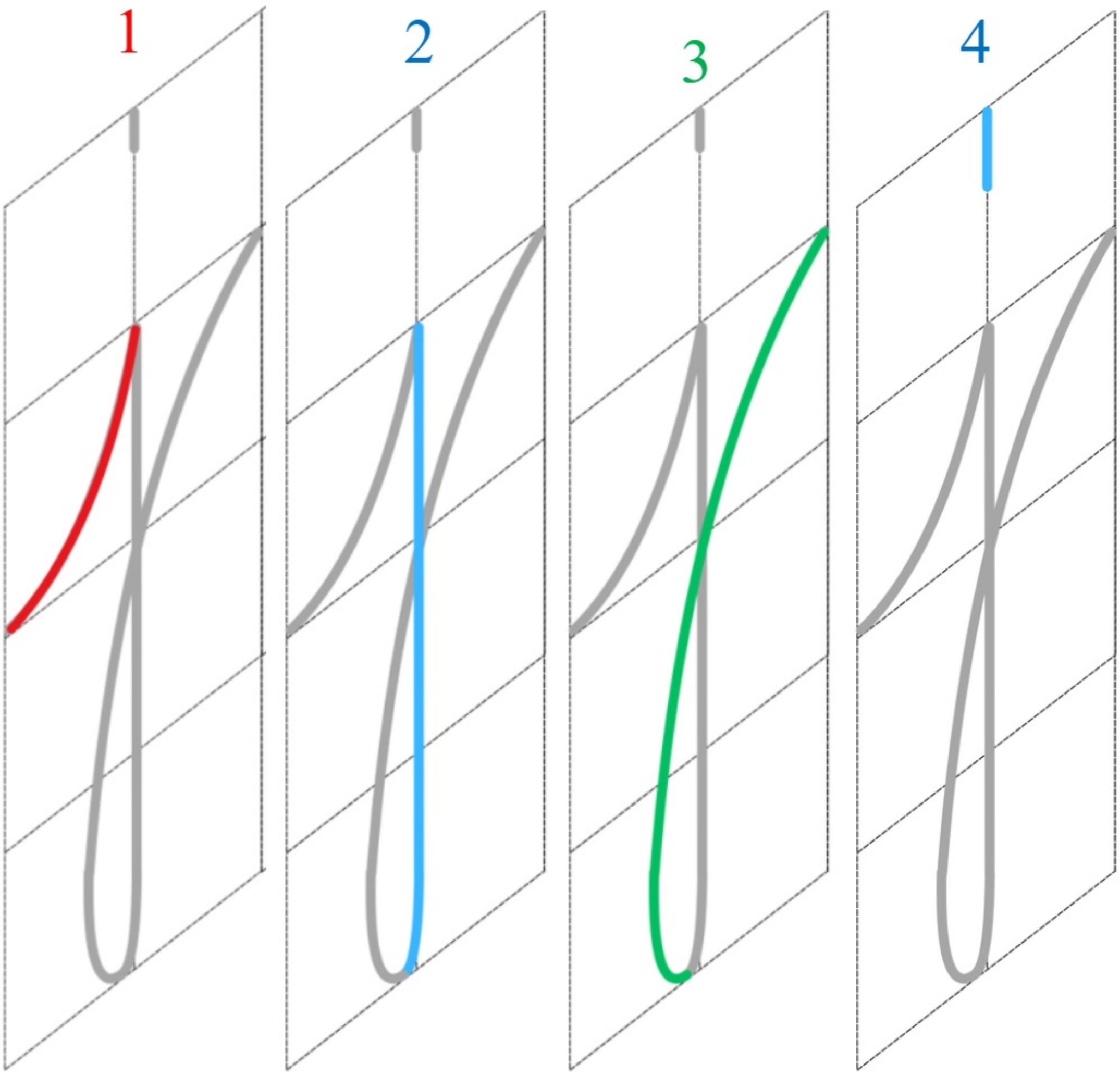


Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

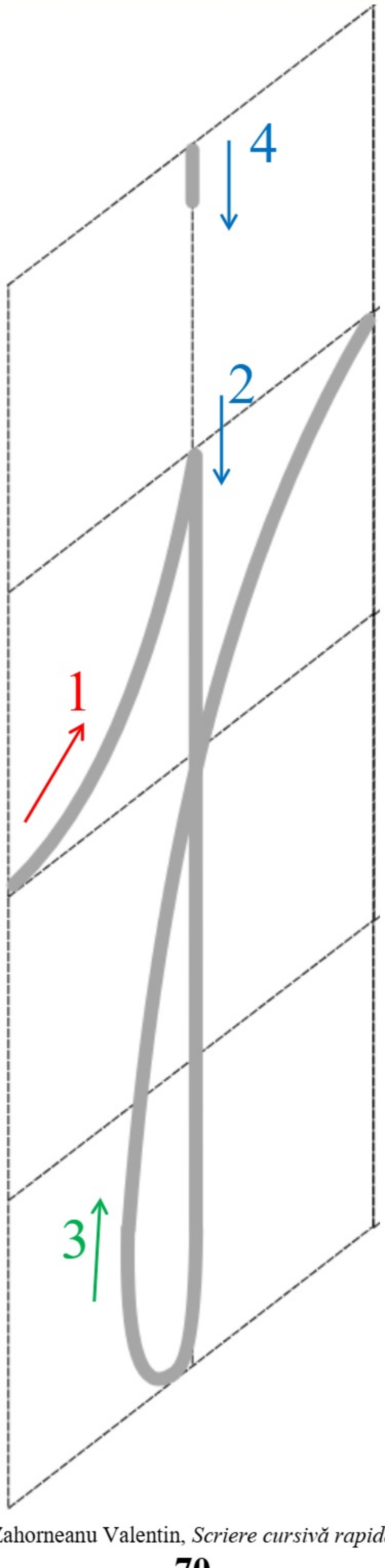


Grupul 5

j y g z f

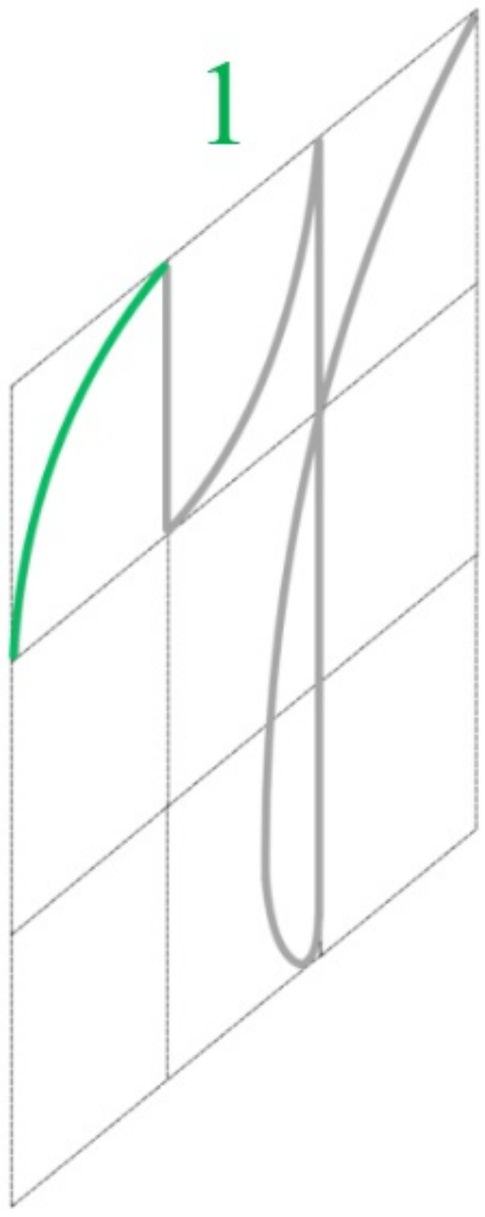


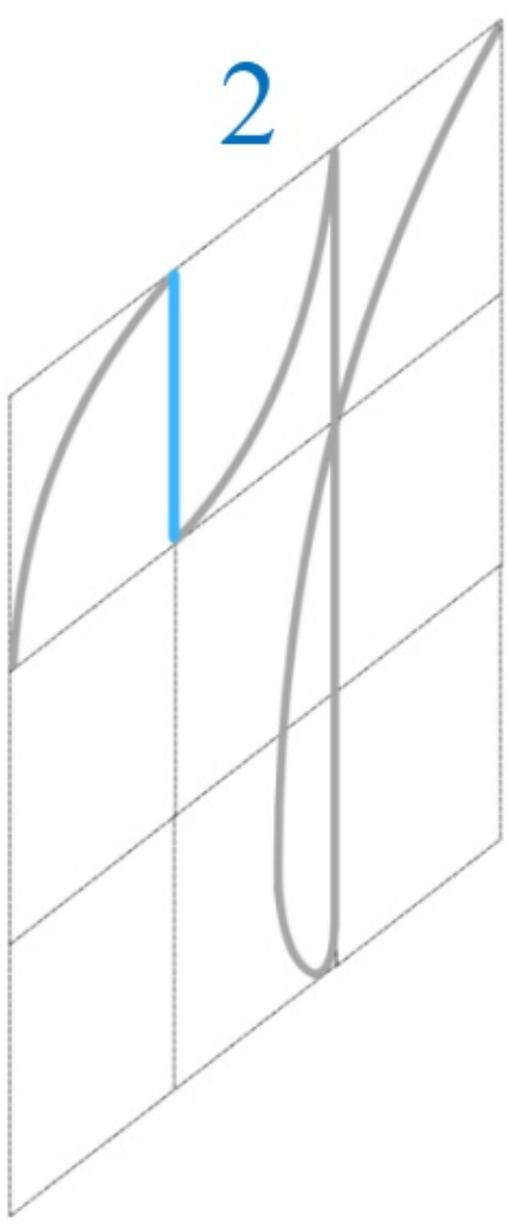
Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

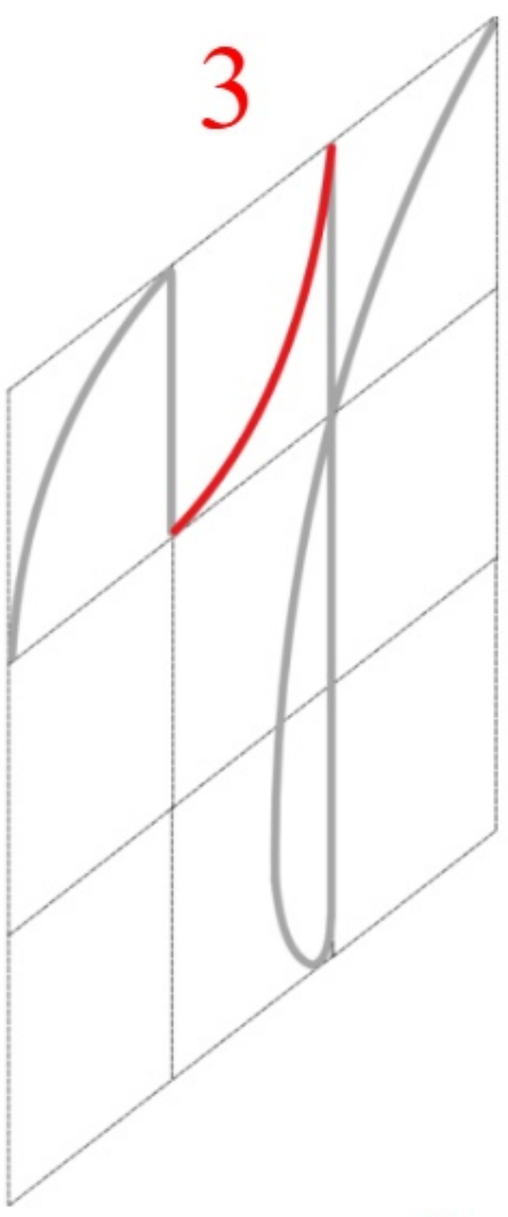


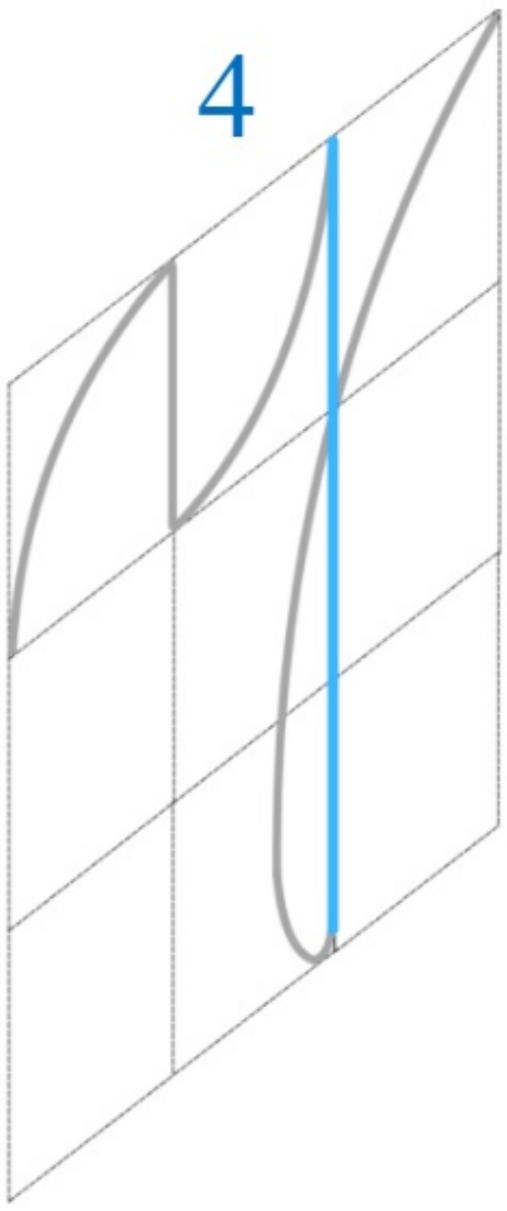
Grupul 5

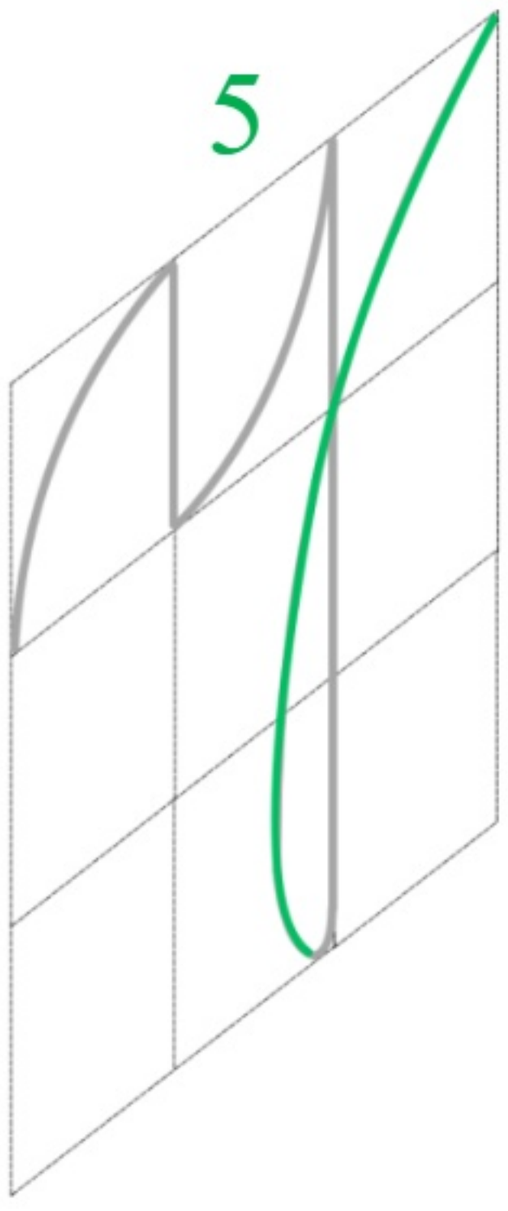
j y g z f



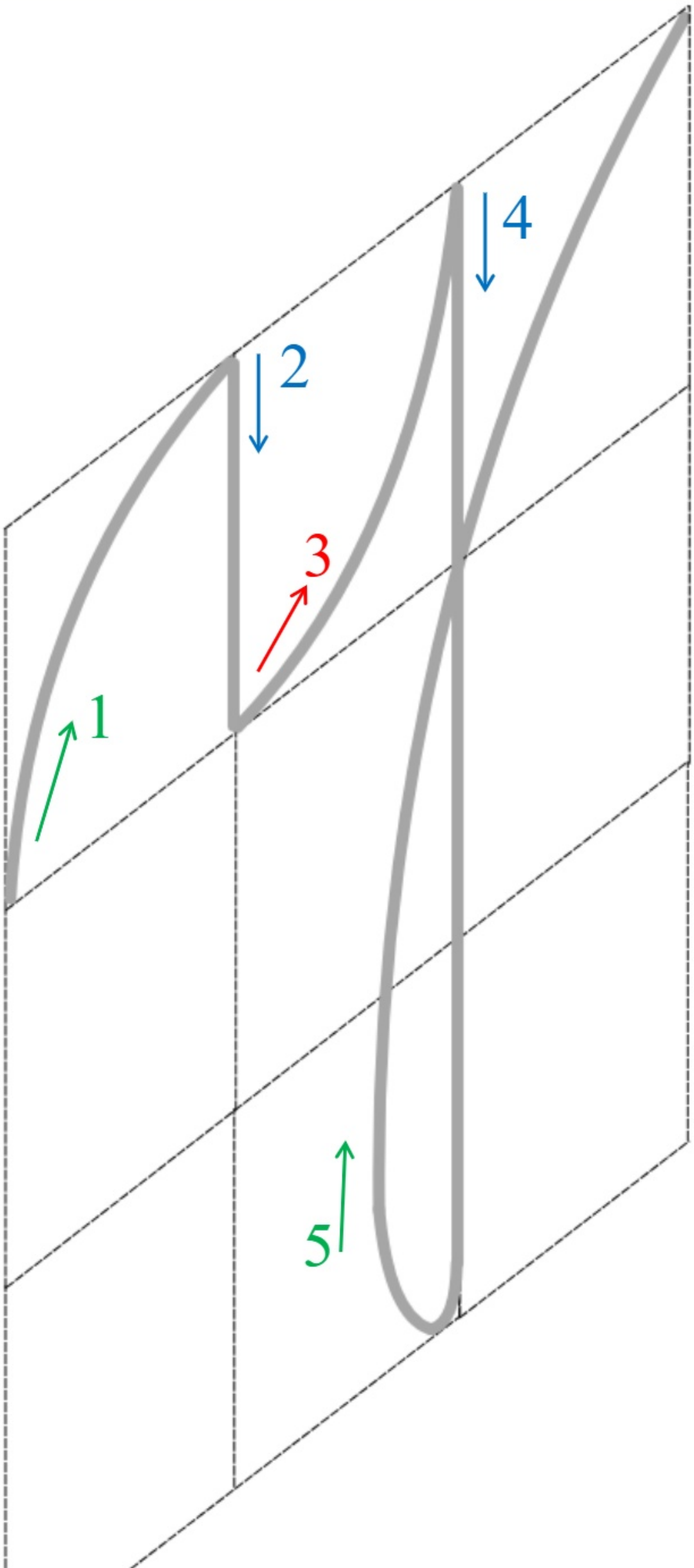






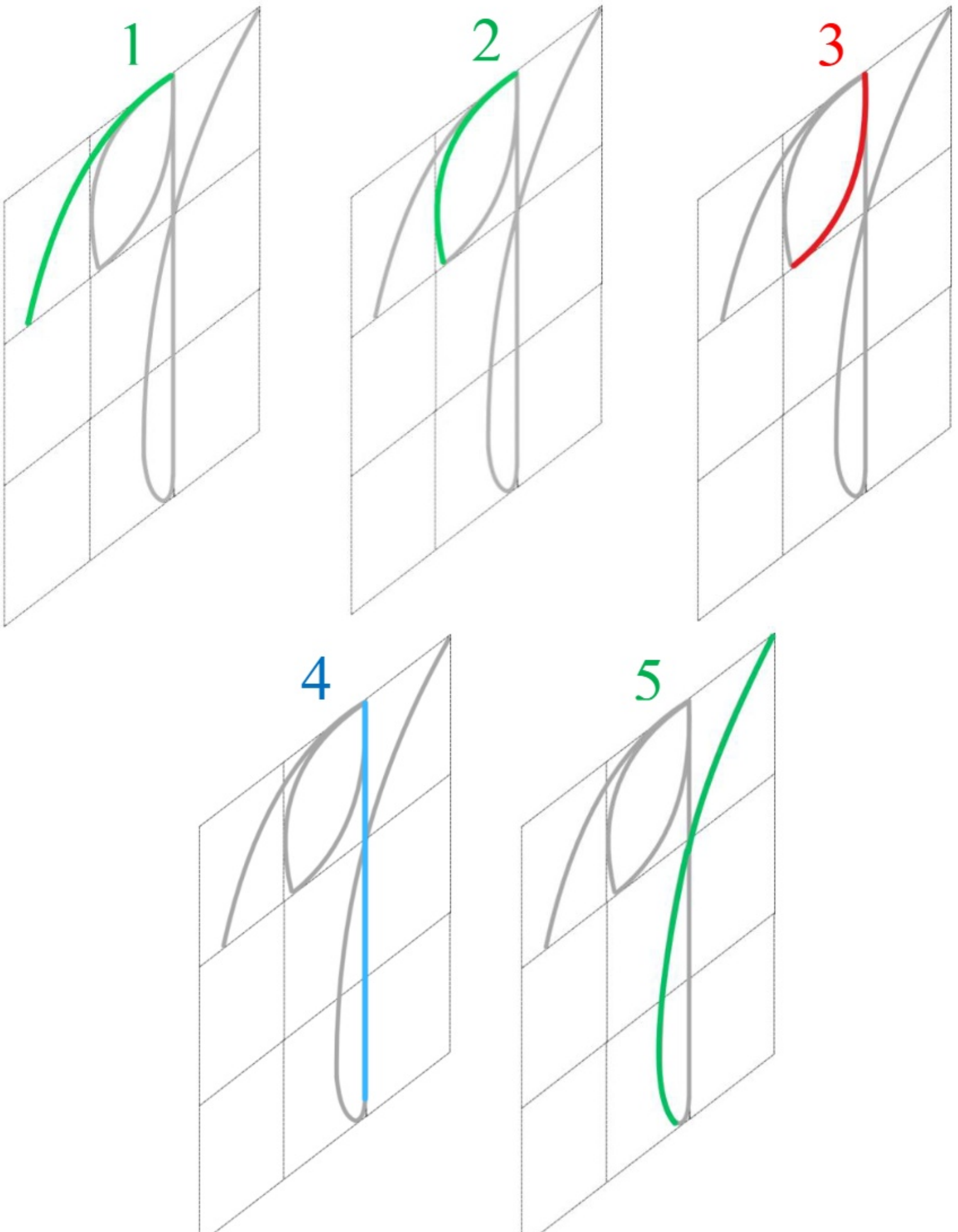


Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

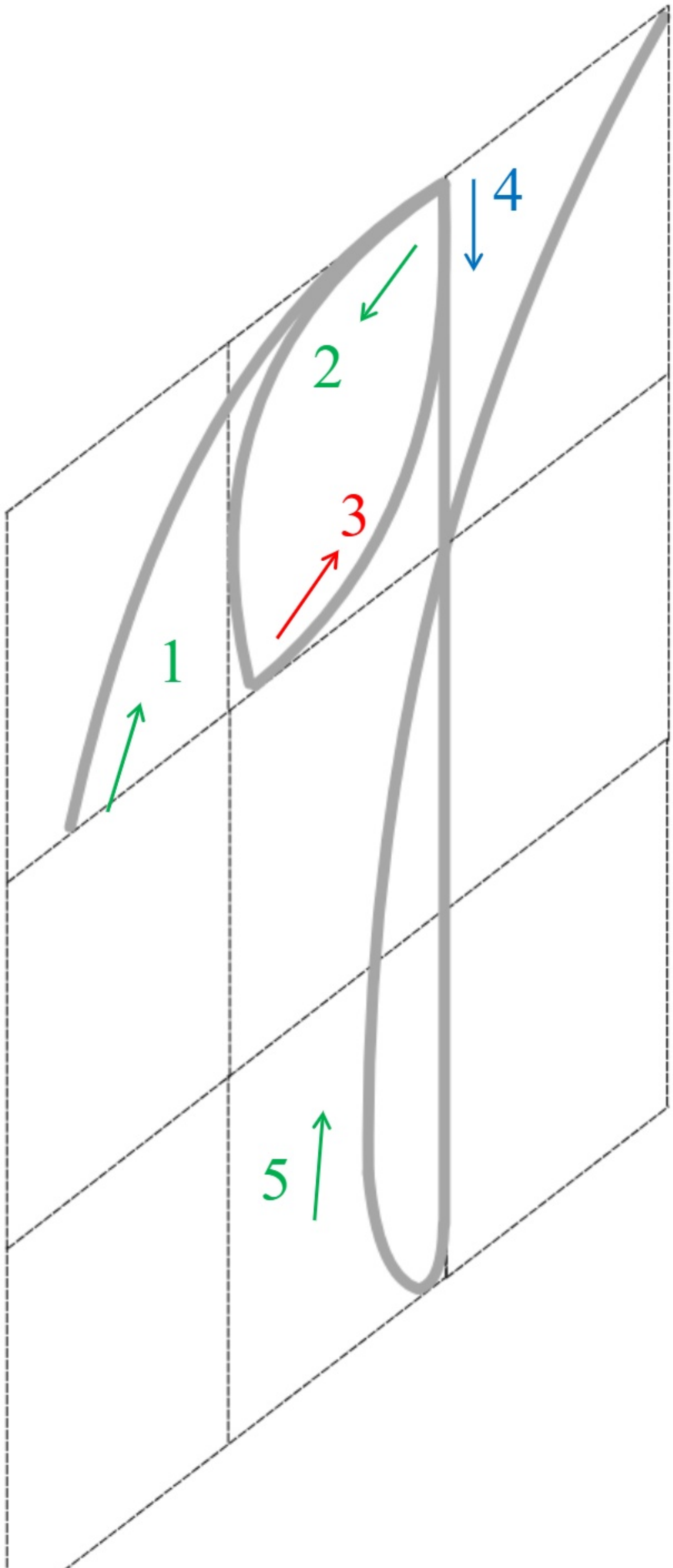


Grupul 5

j y **g** z f

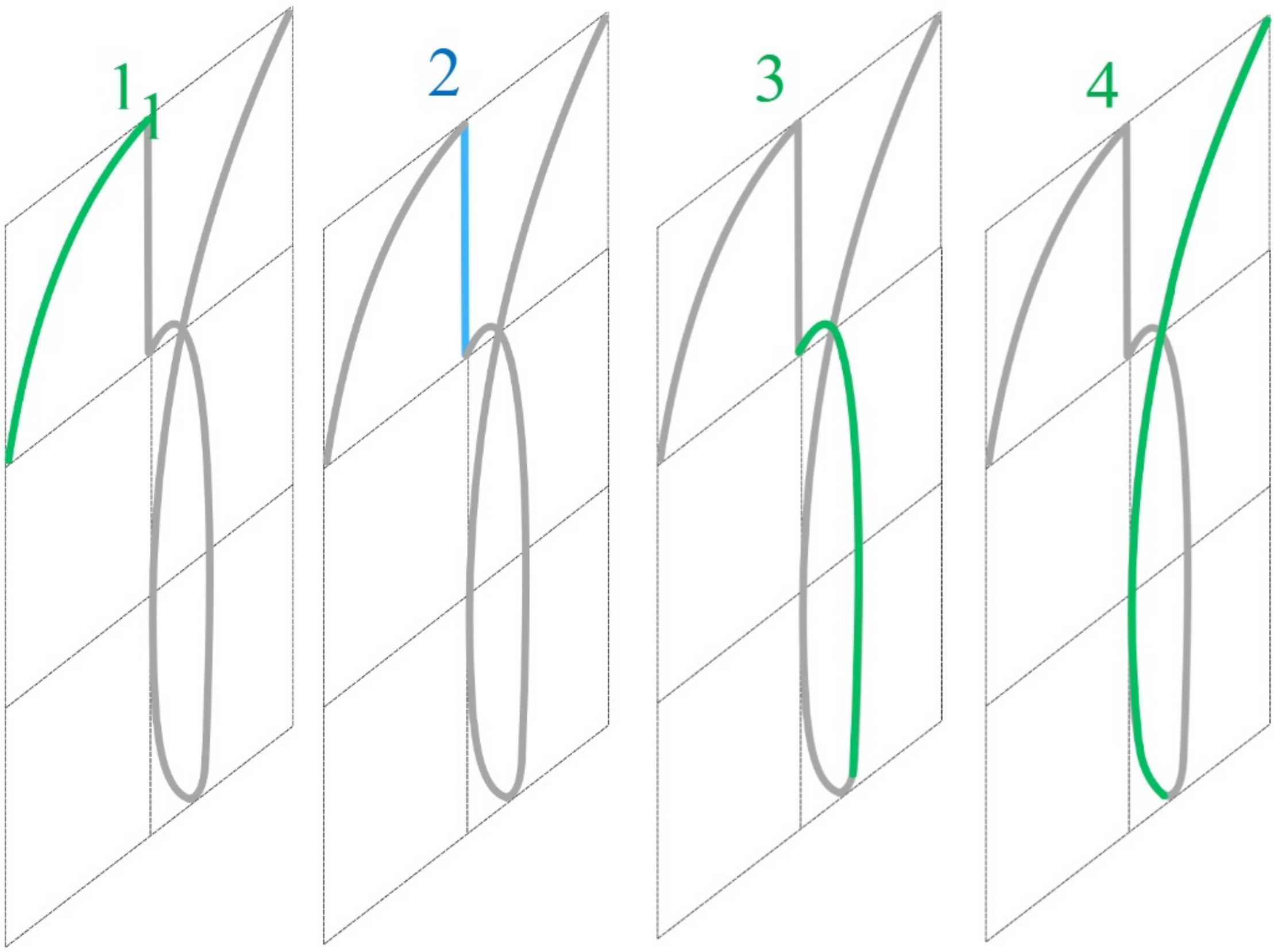


Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

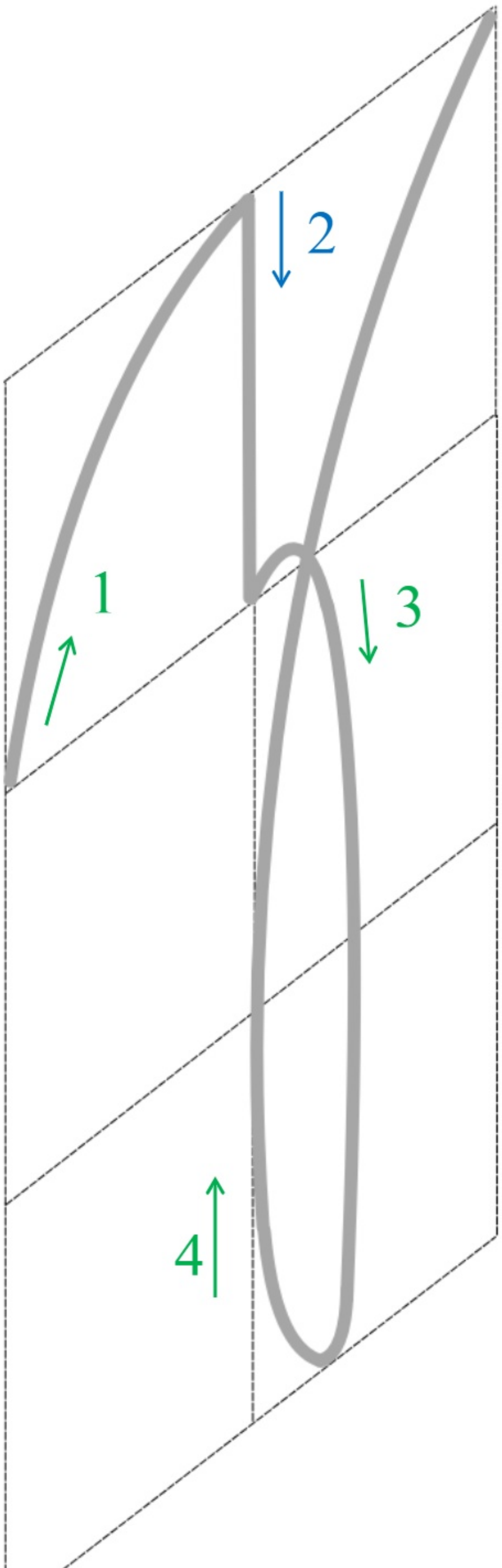


Grupul 5

j y g z f

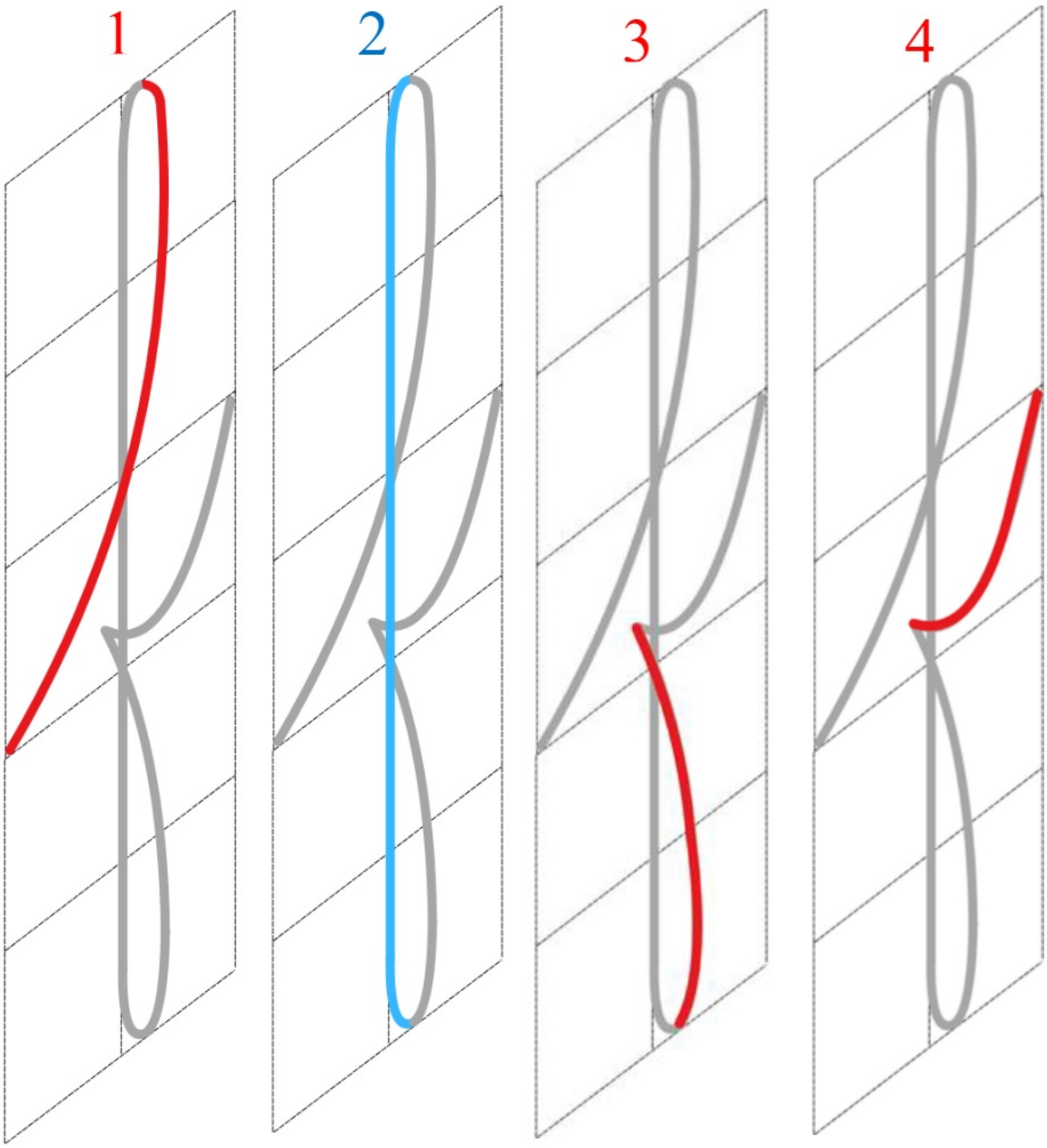


Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....

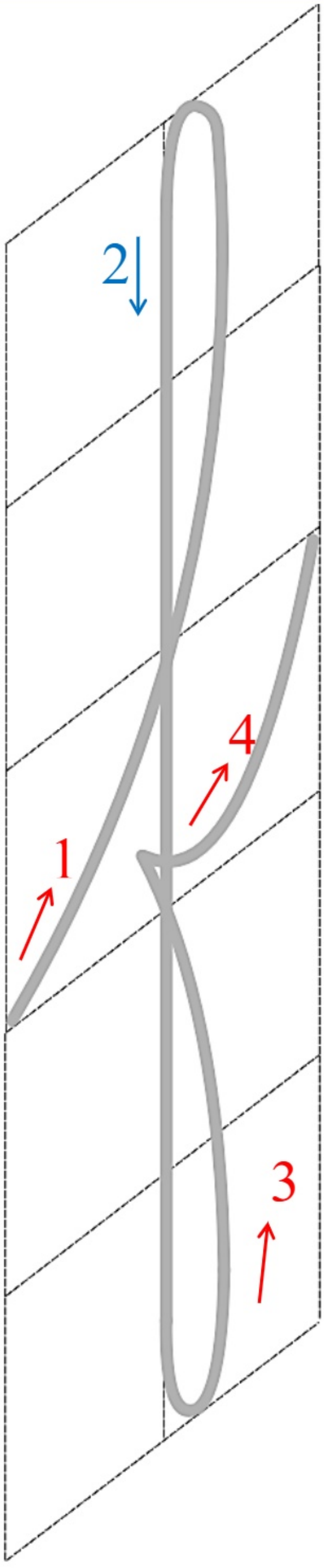


Grupul 5

j y g z f



Data: ...../..... 20..... Ziua: ..... Ora: ...../.....



Zahorneanu Valentin, *Scriere cursivă rapidă*